2025

Christophorus Hospizverein

Bad Tölz-Wolfratshausen

RUNDBRIEF

Menschen im Verein

Rückblick 2024

Unsere Trauerangebote

3
Editorial

5
Unser Hospizverein stellt sich vor

7
Ausflug an den Tegernsee mit dem Herzenswunschmobil

8
Ehrenamtspreis 2024 der Stadt Wolfratshausen für Bernhard Pletschacher

9
Kreativtage der Trauer

Tage der Pflege Benediktbeuern
Raus aus dem (Pflege-) Alltag!

11
Abschied von Anne und Aufnahme Ausbildungskurs

14
Eine Geschichte von Petra Frey mit Verweis auf die Lesung im Herbst

16
„In Würde Abschied nehmen" – ein interaktives Erlebnis

20
Menschen im Verein

26
Jahresrückblick 2024

30
Klausurtag in Ascholding

33
Welthospiztag

34
Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung

36
Letzte Hilfe

37
Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

38
Unsere Angebote zur Trauerbegleitung

40
Hospiz und Schule

41
Buch-Tipps

43
Kooperationspartner / Impressum

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Förderer des Christophorus Hospizvereins,

mit diesem Rundbrief blicken wir zurück auf das vergangene Jahr. Es ist wieder ein Jahr mit vielen unterschiedlichen Herausforderungen gewesen. Unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen konnten erneut zahlreiche Menschen am Ende ihres Lebens begleiten: ganz herzlichen Dank für dieses Engagement. Wir wollen aber nicht nur einen Rückblick, sondern auch einen Ausblick in das Jahr 2025 werfen.

Dem Redaktionsteam sagen wir herzlichen Dank für die intensive Arbeit bei der Erstellung des Rundbriefs. Viele Dinge gibt es dabei zu bedenken, zu recherchieren, zu organisieren und zusammen zu führen. Das Ergebnis liegt nun vor uns!

Der Vorstand hat sich im letzten Jahr zur Wiederwahl gestellt und wurde in seinen Ämtern bestätigt. Auch wenn uns manche Eigenheiten der Bürokratie oder der umfangreichen Dokumentationspflichten arbeitsmäßig belasten, gibt uns das Engagement für den Verein auch viel Freude und Erfüllung.

Im Vorstand und mit dem Team unserer hauptamtlichen Mitarbeiterinnen arbeiten wir harmonisch und zielorientiert zusammen. Dies ist die Grundlage für eine erfolgreiche Vereinsarbeit, denn auch in 2025 sind schon etliche Herausforderungen erkennbar, denen wir uns stellen werden. Wir haben uns z.B. einen Umzug in größere Räumlichkeiten am Neuen Platz 16 in Geretsried vorgenommen, um die beengte Raumsituation zu entspannen. So versuchen wir stets, im Rahmen unserer Möglichkeiten den Verein nachhaltig weiter zu entwickeln.

Auch im vierten Jahrzehnt seines Bestehens ist der Christophorus-Hospizverein solide aufgestellt, bestens vernetzt und ein bedeutender Akteur im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen bei der Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen.

Wir danken allen, ob ehren- oder hauptamtlich, die sich für den Hospizverein engagieren. Nur durch ihren Einsatz können wir Menschen an ihrem Lebensende in Würde begleiten.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass Sie dem Hospizverein auch in Zukunft freundschaftlich verbunden bleiben.

Christophorus Hospizverein
Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Der Vorstand

Walter Obinger	Patricia Vogl	Regina Maier	Edith Peter
1. Vorsitzender	2. Vorsitzende	Schriftführerin	Schatzmeisterin

„Ich glaube, das größte Geschenk,
das ich von jemandem bekommen kann, ist,
dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht
und mich berührt.

Das größte Geschenk, das ich einem anderen
Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen,
ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn
zu berühren.

Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl,
dass wir uns wirklich begegnet sind.“

Virginia Satir

Unser Hospizverein stellt sich vor

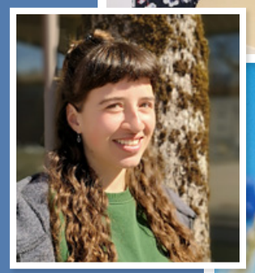
Die Hospiz Idee betrachtet das menschliche Leben von seinem Beginn bis zu seinem Ende als ein Ganzes.

Unser Vorstand

v.l.n.r.: Walter Obinger, Patricia Vogl, Regina Maier und Edith Peter

Unser hauptamtliches Team

v.l.n.r.: Yvonne Maily, Irmgard Kranz, Elke Holzer und Gabi Leinauer



Sophie Ditz, Studentische Hilfskraft

Fronleichnam 2024

„Monde und Jahre vergehen
und sind immer vergangen,
aber ein schöner Moment leuchtet
das ganze Leben hindurch.“

John Lennon

Besonderheiten im Vereinsjahr 2024

Ausflug an den Tegernsee mit dem Herzenswunschmobil

Im August ging es für die Hospizbegleiterin Brigitte Bogner und das Team des BRK- Herzenswunschmobils zusammen mit deren Gast zu einem wunderschönen Ausflug an den Tegernsee!

Bei strahlendem Sonnenschein und heißen Temperaturen fuhr das Herzenswunschmobil gemeinsam mit Brigitte und der 77- jährigen Dame am Vormittag Richtung Tegernsee. Dort trafen sie sich dann mit dem Sohn und der Enkelin der Dame und starteten mit einem gemütlichen Spaziergang direkt am See. Im Anschluss ging es ins Bräustüberl Tegernsee. Nachdem alle zusammen ideale Plätze im Biergarten bekamen, wurde das leckere Essen genossen.

Alle waren dem Team des Bräustüberls sehr dankbar für die Gastfreundlichkeit, sowie für die großzügige und herzliche Einladung.

Um diesen schönen Ausflugstag noch ausklingen zu lassen, kehrte die Gruppe auf dem Heimweg zu Kaffee und Kuchen beim Altwirt in Wackersberg ein.

Brigitte Bogner

Ehrenamtspreis 2024 der Stadt Wolfratshausen für Bernhard Pletschacher

Wir gratulieren Bernhard herzlich für den Ehrenamtspreis der Stadt Wolfratshausen in der Kategorie „Projektbezogene Sonderauszeichnung“. In der Laudatio von Wiggerl Gollwitzer hieß es „Einer, der im Stillen hilft und dessen Hilfe für den sterbenden Menschen, aber auch für die trauernden Angehörigen enorm wichtig ist“.

Auch innerhalb unseres Vereins hatte Bernhard vielseitige Aufgaben übernommen. In seiner Funktion als 2. Vorsitzender in der Zeit von 2014 bis 2016 hat er sich vor allem für die Installation des Opal-Teams in unserem Landkreis maßgeblich mit Erfolg eingesetzt. Ohne das spezialisierte ambulante Opal-Team wäre eine gesicherte palliative Versorgung in unserem Landkreis nicht mehr vorstellbar. Auch die Arbeit unseres Hospizvereins wurde durch das Opal-Team gesichert und anerkannt.

Jetzt ist Bernhard als aktiver Hospizbegleiter unseres Teams unermüdlich im Einsatz. Ob im Krankenhaus, im ambulanten Bereich oder als Leiter der Trauergruppe in Waldram – immer steht er einfühlsam und kompetent zur Seite.

HERZLICHEN DANK, lieber Bernhard! Ein wohlverdienter Preis! Wir bedanken uns bei Dir für Deinen unermüdlichen Einsatz.

Patricia Vogl

Feierliche Preisübergabe am 16. Mai 2024 durch Bürgermeister Klaus Heilinglechner

Kreativtage der Trauer

Ein ergänzendes und neues Projekt unseres Trauerangebots sind die Kreativtage. Im vergangenen Herbst wurden aus persönlichen Gründen drei von vier Workshops abgesagt oder verschoben. Deshalb können wir uns auch im kommenden Jahr auf kreative Projekttage freuen. Ab April 2025 werden an verschiedenen Tagen Keramik, intuitives Schreiben, sowie weitere künstlerische Ausdrucksweisen, mit dem Trauerprozess verknüpft und begleitet.

Im Herbst 2024 fand bereits ein Projekttag mit Malen, begleitet von der Kunsttherapeutin Frau Kuhlmann, statt. Im Pfarrheim in Waldram konnten zehn Frauen zunächst einen Rahmen mit Ressourcen, die sie im eigenen Leben wahrnehmen, gestalten und dann die eigene Trauer malen. Diese wurde dann eingebettet in den Rahmen und der Prozess wurde achtsam begleitet. Erkenntnisse waren: Trauer hat Farbe und Bewegung, ja sogar etwas Belebendes. Die Teilnehmerinnen konnten den Tag bereichert durch das eigene kreative Tun, sowie den Austausch in der Gruppe, verlassen. Wir freuen uns auf die kommenden Projekttage.

Sophie Ditz

Tage der Pflege Benediktbeuern Raus aus dem (Pflege-) Alltag!

Kraft tanken, sich informieren und neue Ideen bekommen, eine kleine Auszeit nehmen- mit dieser Intention lud die Kreispolitik am 4. Mai 2024 ins Kloster Benediktbeuern ein, um beruflich Pflegende, pflegende Angehörige und Ehrenamtliche zusammenzubringen. Neben gutem Essen in der alten Schreinerei gab es Vorträge, Infostände und Aktionen.

Unser Verein war mit einem Vortrag von Christian Lasswitz zum Thema „Vorsorgen für die letzte Lebensphase“ und einem Stand vertreten, an dem Haupt- und Ehrenamtliche über die Angebote des Christophorus Hospizvereins informierten. Unsere Partner vom BRK ergänzten dies mit dem Hospiz Wunschmobil vor Ort.

Abgerundet wurde der Tag mit einer Darbietung des Klinikclowns Luitpold Klassen. Er berichtete dabei auch von seiner Arbeit, die in sehr ähnlicher Haltung wie die Hospizarbeit geschieht: kranken und pflegebedürftigen Menschen mit Respekt und Aufmerksamkeit zu begegnen

Mit Musik konnten die ca. 250 Besucher mit neuen Informationen und Inspirationen angefüllt fröhlich den Tag ausklingen lassen.

Anne Gruber

„Wenn man auf ein Ziel zugeht, ist es äußerst wichtig, auf den Weg zu achten. Denn der Weg lehrt uns am besten, ans Ziel zu gelangen, und er bereichert uns, während wir ihn zurücklegen.“

Paulo Coelho, Auf dem Jakobsweg

Aufnahme Ausbildungskurs 2024 & Abschied von Anne in der Franzmühle Bad Tölz

29.01.2025

Zunächst ließen wir Impressionen des vergangenen Ausbildungskurses revue passieren und die „neuen“ Ehrenamtlichen brachten sich mit einem Lied ein.

Ein großer Dank ging an Barbara Mehlich für ihr ehrenamtliches Engagement im Ausbildungskurs.

Die neuen ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen wurden feierlich von ihren Kolleg*innen willkommen geheißen und erhielten ihre Namensschilder.

Abschied von Anne

Im zweiten Teil des Abends wurde Anne Gruber als Koordinatorin vom Hospizverein verabschiedet.

In einem Abschiedsritual wurde die gemeinsame erlebte und vielfältige Zeit gewürdigt und Segenswünsche mit auf den Weg gegeben.

Sogar eine Darbietung mit Dudelsack war Teil des Abends.

Danke Anne,
für Dein Da-Sein und
Dein feinfühliges Einbringen in
die Hospizarbeit.

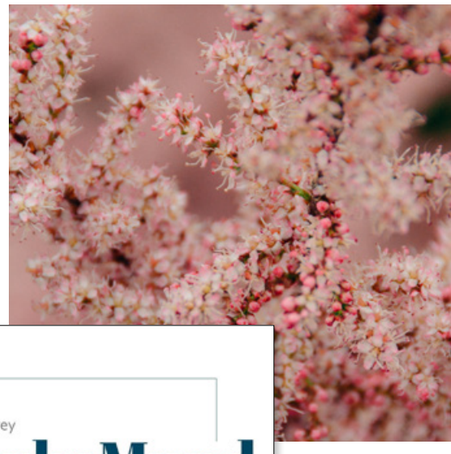
Eine Geschichte von Petra Frey mit Verweis auf die Lesung im Herbst

Petra Frey ist Hospizbegleiterin im Landkreis Miltenberg, Schauspielerin und Autorin und wird am 23.10.2025 für unseren Hospizverein aus ihren humorvollen Büchern „Lizenz zum Händchenhalten“ und „Sterbemund tut Wahrheit kund“ eine Lesung halten. Herzliche Einladung zu dem Abend, um 19 Uhr im Rathaus Königsdorf.

„Du bist Sterbehelferin?“

„In einem Hospiz Sterbende begleiten?“ „Also ich könnte das nicht!“ „Warum beschäftigst Du Dich eigentlich mit dem Tod?“ So sind meist die Reaktionen, wenn ich erzähle, dass ich Hospizhelferin bin, ausgebildete Sterbebegleiterin im Ehrenamt. Manche denken, dass ich so eine Art Handlangerin des Todes bin, mit der Lizenz zum Händchenhalten. Einige sind sogar der Meinung, ich wäre Sterbehelferin, was ganz und gar nicht in meinem Sinn oder dem des Hospizgedankens ist. Außerdem würde ich da jetzt etwas beschwerlicher und bei gesiebter Luft, nämlich hinter Gittern, meine Zeilen verfassen. Aktive Sterbehilfe ist bei uns in Deutschland definitiv verboten.

Erlaubt und gewünscht ist es jedoch, Schwerstkranke zu begleiten. Die wichtigste Frage meiner Mitmenschen an mich aber lautet: „Macht dich das denn nicht traurig? Das Sterben und das Elend zu sehen?“ Natürlich erlebe ich bei meinen Begleitungen auch Tod und Trauer. Doch ich bin in meiner Position als Sterbebegleiterin in einer anderen Betroffenheit als die Angehörigen. Um gut begleiten zu können, muss ich eine gesunde Distanz einhalten. Meine



Objektivität ist es, die den Unterschied im Gespräch und in der Haltung ausmacht. Und genau diese Vorurteilslosigkeit ist es, die mich schützt und auch mein Gegenüber. Aber ja, ich trauere um Patienten, die mir ans Herz gewachsen sind und leide mit den Hinterbliebenen. Das ist nun mal der Preis dieser Arbeit. Doch ich werde auch belohnt. Dadurch, dass ich mich dieser Aufgabe stelle, setze ich mich mit meiner eigenen Sterblichkeit auseinander. Sie lässt mich mein eigenes Leben umso deutlicher spüren. Irgendwie ist der ganze Kleinkram nicht mehr so wichtig. Früher wollte ich immer alles perfekt machen, es allen und jedem recht machen und gefallen. Der Umgang mit dem Thema Sterben und Tod macht mir deutlich, wie kostbar das Leben ist. Wie wertvoll meine Zeit ist. Dadurch, dass ich mich vermutlich öfter als Andere diesem Thema stelle, erkenne ich, wie privilegiert und gern ich lebe. Das ist ein schönes Gefühl und dafür bin ich unendlich dankbar.

Aus: Sterbemund tut Wahrheit kund
von Petra Frey

Patricia Vogl und Sophie Ditz

„In Würde Abschied nehmen“– ein interaktives Erlebnis

Eine geführte Ausstellung der BGW

Wer alte oder schwerkranke Menschen versorgt, muss auch mit Tod und Trauer umgehen. Die ist eine Herausforderung für jeden von uns.

Die Wanderausstellung der BGW mit dem Titel „In Würde Abschied nehmen“ bietet die Möglichkeit, sich in kleinen Gruppen - geführt von einem ausgebildeten Guide – untereinander auszutauschen. Die Ausstellung richtet sich vor allem an Auszubildende in der Pflege, Ärztinnen und Ärzte in Ausbildung und Beruf sowie ehrenamtlich Tätige und an interessierte aus Palliativeinrichtungen, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen.

Am 27.09.2024 traf sich eine kleine Gruppe am Bahnhof in Wolfratshausen, um diese Ausstellung zu besuchen. Gespannt, was uns dort erwarten wird, machten wir uns gemeinsam auf den Weg.

Dort angekommen, wurden wir von den Guides sehr herzlich begrüßt und anschließend in zwei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe befasste sich mit der praxisnahen Auseinandersetzung der anfallenden Fragen. In der zweiten Gruppe ging es um die eigenen Emotionen, die mit der Sterbebegleitung verbunden sind.

Zuerst bekam jede*r eine VR-Brille (virtuelle Realität) aufgesetzt, in der wir vor unserem direkten Auge mit Aussagen von Betroffenen konfrontiert wurden – Schwerkranke, Sterbende, Hinterbliebene. Nicht-Wahrhaben wollen, Verhandeln, Zorn, Akzeptanz und Depression – jeder ging anders mit der Situation um.

Hinter jeder Tür trat ein*e Patient*in mit einer Frage an uns, auf die es verschiedene Antwortmöglichkeiten gab. Danach wurde uns bestätigt, ob die Antwort richtig war oder ob wir diese nochmal überdenken sollten.

Als letzte Aufgabe gab es ein Rollenspiel mit einer vorgegebenen Situation – die Handpuppe sollte uns dabei unterstützen. Es war wirklich nicht einfach, in diese Rolle des kranken bzw. sterbenden Menschen bzw. seinem Gegenüber zu schlüpfen. Danach wurde noch in der gesamten Gruppe darüber gesprochen und sich auseinandergesetzt: z.B., dass es bei der Kommunikation nicht nur wichtig ist, was gesagt wird, sondern auch wie man es sagt. Wichtig ist dabei auch die Körpersprache.

Bei allen drei Stationen kamen wir auf einen Nenner: „Man kann immer etwas tun, auch wenn man der Meinung war, es ist nicht viel gewesen. Aber darauf kommt es auch nicht an. Zeit schenken, zuhören, Blickkontakt haben, austauschen, eine kleine Berührung – einfach da sein“.

Nach einer kurzen Pause wechselten die beiden Gruppen die Bereiche.

Sich selbst gut kennen – das ist in jedem Fall eine wichtige Eigenschaft, die man in der Sterbebegleitung mitbringen sollte. Die eigene psychische Belastung in Grenzen zu halten und gut zu bewältigen.

Im zweiten Teil tauschten wir uns zuerst anhand von Bildkarten mit Beispielgeschichten untereinander aus, wie die einzelnen Schicksale von sterbenden Menschen uns berühren und ansprechen. Viele sprach das Schicksal einer jungen Mutter mit 2 Kindern an, andere wiederum die vielen einsamen Menschen, die niemanden mehr haben oder auch jene, die noch mitten im Leben stehen.

Manch einer hat schon ähnliche Situationen erlebt. Wichtig ist es, sich selbst gut zu kennen und zu wissen, was es mit einem macht und was einem gut tut.

Unterstützend ist es, Rituale zu finden, um belastende Situationen zu verarbeiten. Zum Beispiel ein Spaziergang im Wald, eine Kerze anzuzünden, eine Yoga-Übung o.ä. Jede*r kann das tun, was ihr/ihm in diesem Moment guttut.

In jedem Fall ist der Austausch untereinander, im Team oder in Supervisionen sehr wichtig - zu wissen, man ist nicht allein in der Situation, sich gegenseitig unterstützen.

In Würde Abschied nehmen – Eine geführte Ausstellung der wahrlich besonderen Art, die uns Ehrenamtlichen angeboten wurde zu besuchen. DANKE!

Michaela Seebauer

In Zusammenarbeit der BGW (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege) mit Dialogue Social Enterprise (DSE) und einer Fachkraft für Palliative Care ist dieses gelungene Projekt entstanden.

Geht nicht an mein Grab, um zu weinen,

Ich bin nicht da, ich schlafe nicht,

Ich bin tausend Winde, die wehen,

Ich bin das Funkeln der Schneekristalle

Ich bin das leuchtende Gold der Weizenfelder,

Ich bin der sanfte Regen im Herbst,

Ich bin das Erwachen der Vögel in der Morgenstille,

Ich bin der Stern, der in der Nacht erstrahlt,

Geht nicht an mein Grab, um zu weinen,

Ich bin nicht da,

Ich bin nicht tot.

Indianische Trauerrede

Menschen im Verein

Seit 2011 widmet sich unserer Hospizverein auch der ehrenamtlichen Trauerbegleitung. Angefangen hat es mit einem Trauer-Café im evangelischen Gemeindehaus in Bad Tölz. Mechthild Felsch begleitet dort im Team seit 14 Jahren die Besucher*innen. Nur für eine Unterbrechung von zwei Jahren suchte Mechthild das Café selbst als Trauernde auf. Die erste Trauerwanderung leitete Gabi Leinauer im Oktober 2021 und es folgte die erste Trauergruppe im November 2021.

Durch Einzelbegleitung, in Trauergruppen oder bei monatlichen Sonntagsspaziergängen gelingt es vielen Menschen, durch die Trauer eine neue Perspektive auf das Leben zu gewinnen, welches anders als vor dem Verlust und doch bereichernd sein kann. Inzwischen gibt es ehrenamtliche Trauerbegleiter*innen, die alle eine intensive Ausbildung in ihrer Freizeit absolviert haben. Marina, Gabi, Regine, Elisabeth und Mechthild haben sich bereit erklärt, für unseren Rundbrief einige Fragen zu beantworten. Auch Bernhard, der die Trauergruppe in Waldram begleitet, lässt uns an seinen Gedanken teilhaben.

Was ist für Dich das Besondere an den Trauerbegleitungen?

MECHTHILD Trauernde durchleben oft eine Zeit, in der nichts mehr normal scheint. Den Verlust aushalten, die Gefühle, die Reaktionen im Umfeld, aber auch den eigenen Körper, „fremde“ Gedanken- Trauer hat viele Dimensionen. Aus jahrelanger Erfahrung in der Begleitung Trauernder kann ich sagen: All das ist normal, auch wenn es oft schwer auszuhalten ist. Deshalb ist es wichtig, dass jemand an der Seite steht, der all das gut versteht.

MARINA Für mich sind viele Menschen in Trauer besondere Herzensmenschen:
Tief, ehrlich, pur, echt, feinfühlig, nahbar, verletzlich, liebend, sehnend, trauernd, mutig, schwach und stark, direkt, ganz nah und klar.

REGINE Ihnen vielleicht wieder ein kleines Lächeln ins Gesicht zu zaubern, wenn sie über ihre*n Verstorbene*n erzählen. Dass für einen Moment ein Gefühl des Vertrauens, der Zugehörigkeit entsteht. Und das Eintauchen in interessante Lebensgeschichten. Ich bin froh darüber, es gibt mir selbst Kraft, da sein und zuhören zu dürfen. Wenn ich dann zum Abschied des Treffens höre, „ich freue mich auf Sie, wenn wir uns wiedersehen“, dann erfüllt es mich.

GABI Das Vertrauen, welches mir entgegengebracht wird, berührt mich sehr. Tiefe Änderungen von der ersten starken Trauer, vom „alten Leben“ bis zum Unterstützen und Miterleben. Zu spüren, wie diese Menschen mit dem neuen, veränderten Alltag zurechtkommen und sich vielleicht auch einer neuen Aufgabe zuwenden. Nicht wie bei der Sterbebegleitung zum Tod zu begleiten, sondern ins Leben, ein verändertes Leben, neu zu finden. Ich möchte mit meinen Erfahrungen, was mir selbst geholfen hat, an die Gesellschaft zurückgeben.

ELISABETH Den Menschen zu begleiten, den Trauerprozess als Teil des Lebens wahrzunehmen. Von der Phase, wenn alles in Stücke zerfällt, plötzlich Leere herrscht, wo vorher Austausch, Leben, Liebe und Pläne waren. Bis hin zu den Momenten, wenn diese Leere mit neuem Leben und Plänen gefüllt wird. Erst zaghaft und später oft mit unglaublicher Kraft durchs Leben zu gehen. Mit der Trauer oder vielleicht auch durch die Trauer ein klares „Ja“ zum Leben. Das Leben annehmen.

Warum hast Du Dich dafür entschieden?

MECHTHILD Trauerbegleiterin zu werden war für mich ein hilfreiches „Muss“. Mir ging es nach dem Tode meines jüngsten Kindes so schlecht, meine Welt war so „verrückt“, dass ich erst einmal lernen wollte, was geht in mir vor. Durch die Ausbildung habe ich die Trauerprozesse dann theoretisch kennengelernt und Vieles besser verstanden. Einer meiner Leitsätze, den uns Waldemar Pisarki mit auf den Weg gegeben hat, blieb all die Jahre: „Never stop a flowing river“ d.h. für mich: nehme Dein Schicksal an und versuche, es zu akzeptieren.

GABI Ich möchte meine Erfahrungen bei der Verarbeitung der (persönlichen) eigenen Trauer teilen und andere Menschen in ähnlichen Situationen unterstützen, also was mir geholfen hat, weitergeben. Im Hospizverein arbeiten und sind besonders nette Menschen, mit einem besonderen Engagement. Es ist auch der Austausch mit Gleichgesinnten.

ELISABETH Auf Grund meiner Erfahrungen, mit der Trauer umzugehen.
Aus der Distanz von 10000 Kilometern zu hören, der ist krank, der ist gestorben, wie Zeitungsüberschriften, ohne dabei sein zu können. Dann war ich an dem Punkt, mich für die Ausbildung anzumelden. Nach seinem Tod habe ich die Ausbildung angefangen, damit ich auf eine liebevolle, verständnisvolle und menschliche Weise für andere da sein kann.

MARINA Mich mit Sterben und Trauer zu beschäftigen ist für mich, durch all meine existenziellen Ängste durchzugehen. Der Mut hat sich gelohnt.

BERNHARD PLETSCHACHER

Wie schaut die Ausbildung zu Trauerbegleitung aus?

MARINA Ich bin dankbar, die einjährige, umfangreiche und vielseitige Ausbildung beim RBM Institut gemacht zu haben. Abschiede durchweben das ganze Leben. Trauer und Abschied nehmen von einem geliebten Menschen stellt oft das gesamte Leben auf den Kopf und betrifft alle Lebensbereiche: Das Herz, den Alltag, die Existenz, Wohnen, eigene Gesundheit, Freundeskreis, gesellschaftlich, beruflich ... überall wird Weiterleben gefordert. Ich habe mich mit meiner eigenen Trauer beschäftigt und stehe mit beiden Beinen im Leben. Mit all meinem Sein und mit meinem Mitfühlen, meiner Akzeptanz und meinem Halten-können. In der Ausbildung hatten wir viel Zeit, uns selbst in der Trauer zu ergründen und der Bedeutung der Trauer in ihrer Vielfältigkeit nachzuspüren ... all das hat mich stärker, sicherer und tiefer gemacht. Heute kann ich stabil, in Ruhe und selbstreflektiert für Trauernde „DA-SEIN “.

GABI Freitag bis Sonntag über ein Jahr: Austausch, Interventionsgruppe und Übungen der Methoden, Supervision, Hausaufgaben, empfohlene Literatur lesen, eigene Trauerverarbeitung... eine fundierte Ausbildung, sie befähigt, Menschen in Ausnahmesituationen empathisch und achtsam zu begleiten.

REGINE Die Trauerbegleiter-Ausbildung bei Renata brachte einen selbst an eine tiefe durchlebte Trauer. Wir bekamen Werkzeuge für Gespräche, Supervisionen, Gruppenarbeiten. Man bekam innerhalb der Gruppe so viele traurige Schicksalsschläge mit und fühlte auch nach der Ausbildung Halt, Verbundenheit und Stärke.

MECHTHILD Meine Ausbildung zur Trauerbegleiterin habe ich 2000 begonnen, 2 Jahre nach dem Tod von Lukas. Sie dauerte circa 2 Jahre mit verschiedenen Wochenenden in Bernried, Fürstenried und Bogenhausen und war ein Angebot der „verwaisten Eltern“ in München. Vieles davon war in der Anfangsphase, es gab noch wenig Richtlinien, aber einen sehr guten Zusammenhalt in der Gruppe. Auch unsere Ausbilder*innen standen am Anfang, denn eine Trauerausbildung war Neuland. Und so lernte ich bei diversen spannenden Persönlichkeiten ein weites Spektrum an Kompetenzen und Erfahrungen. Im Laufe der Jahre kamen noch einige Fortbildungen hinzu, denn auch die Hospizvereine machten sich Gedanken über die Trauerbegleitung und viele Neuerungen, zum Beispiel die Idee des Trauer-Cafés. Und da auch der Katholische Frauenbund mit Gertrud Ströbele nun eine Ausbildung angeboten hat, waren diese Fortbildungen sehr wichtig für mich.

BERNHARD Diverse Wochenenden über den Frauenbund vor 10 Jahren.

Wie oft triffst Du Dich mit den Trauernden?

MECHTHILD Jahrelang habe ich mich in Geretsried mit den „verwaisten Eltern“ getroffen, eine schöne, traurige und aufregende Zeit. Wir bildeten eine kleine Trauerfamilie, die sich auch zu Festen und Gottesdiensten traf. Seit 2011 begleite ich das Trauer-Café einmal im Monat in Bad Tölz.

BERNHARD Einmal wöchentlich - ergänzend

persönliche Trauergespräche.
REGINE Meist einmal in der Woche für circa zwei Stunden.

MARINA Über circa 3-4 Monate, einmal die Woche für circa drei Stunden zum Reden, Spazieren, zum Grab besuchen...

GABI Die Trauergruppe findet alle 14 Tage für zwei Stunden über einen Zeitraum von einem halben Jahr statt. Einmal im Monat begleite ich nachmittags zu einem Spaziergang oder einer Einkehr. Einzelbegleitung meist 14-tägig für zwei Stunden oder nach Bedarf und Absprache.

Ist es schwer, die Menschen in ihrer Trauer zu sehen? Wie grenzt Du Dich ab? Bzw. was machst Du mit Deiner eigenen Trauer?

BERNHARD Schicksale der Einzelnen sind immer wieder herausfordernd. Für mich ist die Spiritualität meine Basis bezogen auf das Leben und Sterben, sowie die Vergänglichkeit. Dann finde ich immer wieder meinen persönlichen Abstand und bleibe im Mitgefühl.

MECHTHILD Ja und Nein. Denn durch das eigene Erleben verstehe ich besser, wie es meinem trauernden Gegenüber geht. Über die Jahre habe ich gelernt, auch ein wenig Abstand zu nehmen, aber es ist immer ein besonderes Gefühl, nach den Treffen nach Hause zu fahren und darüber nachzudenken, was man gerade wieder gehört und erlebt hat und ob man will oder nicht, man beschäftigt sich gedanklich damit. Nach dem Tod meines Mannes brauchte ich die Gemeinschaft meiner Gruppe im Trauer-Café. Es war mir so wichtig, dass diese Menschen zu mir stehen und mich begleiten. Und so wechselte ich für zwei Jahre von der Begleitung in die Rolle der Betroffenen.

MARINA Ich sehe den Menschen. Namaste. Ich bin dabei, im Heute, im Jetzt, im Sein. Ich nehme jeden Moment so wie er ist und ein Mensch mit Trauer ist nicht immer traurig und wenn es gerade so ist, dann bin ich da. Ebenso in der Wut, in der liebevollen Erinnerung, in der Verzweiflung, im Sehnen, im „wieder-Orientierung-finden“... bei Alltagsherausforderungen usw.

Ich bin Ich und Du bist Du. Danke, dass ich Dich ein Stück begleiten und mitfühlen darf. Das lässt mich auch meinen Herz-raum spüren. Ich danke Dir für die gemeinsame Zeit.

REGINE Eigentlich nein, manchmal ja. Es kommt drauf an, wie der Mensch mit seiner Trauer umgeht. Mit fällt es leichter, wenn die Trauernden die Trauer zulassen, sich etwas öffnen. Das müssen nicht unbedingt Tränen sein, oftmals geht das auch nicht, Tränen zuzulassen, sondern erst nach Jahren. Das Gespräch, das Dasein für die/den Trauernde*n ist für mich als Trauerbegleiterin: Hilfe und Stärke. Ich fühle mich durch meine Präsenz zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Ich brauche für mich nicht eine klare Abgrenzung. Ich biete eine Zeit an, die ich gerne an Trauernde anbiete und schenke.

ELISABETH Ich denke, ich sehe den Menschen nicht nur in der Trauer, sondern auch im ganzen Spektrum seiner Gefühle. Annehmen, was gerade da ist bei meinem Gegenüber und mir.

Für mich ist es eher eine Verbundenheit mit den Trauernden, präsent sein für die Gefühle des Menschen, den ich begleite und für meine eigenen Gefühle. Annehmen, was da ist, so wie es ist. Somit werde ich meiner Gefühle bewusst und kann verarbeiten (genauer hinsehen), was mich bewegt.

GABI Ich empfinde die Begleitung nicht als „schwer“. Ich bringe mich mit: Mit dem, was ich empfinde, intuitiv spüre, dem was ich gelernt habe und meinen Erfahrungen, die ich im Leben gemacht habe.

Belastende Erlebnisse und Erfahrungen kann ich in der professionell geleiteten Supervision, die vom Hospizverein für die Begleiter*innen angeboten und bezahlt wird, und dem Team der Trauerbegleiter*innen des Vereins besprechen. Mit achtsamem Umgang, Atemübungen, Bewegung und dem Bewusstsein: „Es ist nicht meine Trauer, sondern die Erfahrungen des Menschen, den ich begleite“.

Was ist Dir besonders in Erinnerung geblieben?

BERNHARD Als zugestimmt wurde, im Verein die Trauerbegleitung als weitere Säule der Hospizarbeit einzurichten und wir mit der ersten Trauergruppe gestartet haben.

MECHTHILD Das erste Baby in unserer Gruppe. Es kam eine Mama und brachte ihr neugeborenes Baby im Kinderwagen mit und gleichzeitig kam eine junge Frau, die gerade ihr Kind in der Schwangerschaft verloren hatte. Mir wurde heiß und kalt, was mach ich jetzt? Aber es war ein guter Abend, denn die Mama, die gerade ihr Kind verloren hatte, sagte, dass es ihr ungemein Mut gibt, dass es auch wieder gut sein kann. Dass der Verlust zwar schwerwiegend ist, es aber auch wieder eine Zukunft geben wird.

REGINE Eine Frau, die ich begleitete, ging jeden Tag mit ihrem Mann spazieren und an einer bestimmten Eiche umarmte er den Baum und bedankte sich für sein Leben. Er starb an schwerer Krankheit und ich hatte die Idee, mit der Trauernden ihre gemeinsamen Wege abzugehen, welche sie mit ihrem Mann gegangen war. Am Ende kamen wir zu der Eiche und sie umarmte plötzlich den Baum und bedankte sich bei mir, dass sie es nur durch mich geschafft hat. Es ginge ihr jetzt so viel besser für den Moment. Sie hat sich stark mit ihrem Mann verbunden gefühlt und es ist sozusagen jetzt ihr Kraftort, zu dem sie sich allein hingehen traut.

ELISABETH Mit großem Respekt für die Mütter, die ein Kind verloren haben und durch die Trauer hindurch einen Weg ins Leben gefunden haben. Mit und durch die Trauer.

MARINA Die Erfahrungen in der ersten Trauergruppe waren sehr berührend. Als meine Hospizbegleitung nachmittags verstarb, durfte ich im Kreis der Familie und Freunde bis spät abends „da sein“ im Weinen, Erzählen, Lachen, Erinnern, Verabschieden, gemeinsam Sein. Ein sehr besonderer, traurig schöner Abend.

Wie stellst Du Dir den Bereich im Verein vor und was wünschst Du Dir für die Zukunft?

BERNHARD Die Ergänzung zwischen den Trauergruppen im Hospizverein und in Waldram ist positiv, wegen der unterschiedlichen Begleitungen. Wir in Waldram sind eine offene Trauergruppe.

GABI Jede*r kann sich mit ihren/seinen Ideen und ihrer/seiner Persönlichkeit im Verein einbringen und mitgestalten. Gruppenarbeit. Einzelbegleitung. „Stammtisch“. Spaziergänge. Wanderungen. Naturerlebnissen. Kreativangebote. Sitzungen.
Ein regionales und überregionales Netzwerk mit verschiedensten Angeboten, Austausch und Zusammenarbeit auch außerhalb des Vereins.

REGINE Dass es mehr Hospize gibt, wo viele Menschen ihre letzten Lebensstunden erleben. Dass der Tod viel mehr Gespräch findet, z.B. in Schulen, Altenheimen und sozialen Einrichtungen.

MARINA Ich würde mir auch ein Hospiz im Landkreis wünschen. Ich wünsche mir einen bewussteren, aufgeklärteren, liebevolleren und achtsameren Umgang mit Menschen in Trauer. Ein mehr miteinander reden, Unterstützen und füreinander da sein. Mehr Annahme der Angebote des Hospizvereins.

ELISABETH Einen bewussten und regen Austausch.

Liebe Marina, Regine, Elisabeth,
Mechthild und Gabi,
lieber Bernhard,

vielen Dank für Eure sehr persönlichen Eindrücke. Auch hier zeigt sich die Vielfältigkeit der Menschen, die sich im Hospizverein engagieren. Somit kann ein breites Spektrum der Verschiedenheit der Aufsuchenden individuelle und wahre menschliche Begleitung erfahren.

Nun, zum Schluss noch drei ganz persönliche Fragen:

Wenn Du Dich schlafen legst... ...für was bist Du dankbar?

MECHTHILD Ich bin dankbar für den Beistand so vieler Menschen, die mir geholfen haben und mich getröstet haben, für die Freundschaften, Gottesdienste und Wanderungen und für den kirchlichen Beistand in all den Jahren. Außerdem bin ich dankbar, dass ich anderen Trauernden helfen konnte.

REGINE Ich bin dankbar zu leben, selbstbestimmt zu sein, dass ich so viel Schönes erleben und mich auf den nächsten Tag freuen darf. Ich bin dankbar, dass ich mit Menschen arbeiten darf.

GABI Ich bin dankbar dafür, dass ich mich ausruhen darf, die Anforderungen am Tag bewältigt zu haben.

ELISABETH Ich bin dankbar für die guten und schlechten Momente und dafür, einen Ort zu haben wo Menschen sind, die mich lieben und die ich liebe.

Was ist dein letzter Gedanke?

REGINE Dankbarkeit

ELISABETH e gracias (span. Für „Und Danke!“)

Was wünschst Du Dir für morgen?

REGINE Ein Lächeln, gemütlichen Morgentee und am Anfang Stille und einen erfüllten Tag!

ELISABETH Gute Gespräche, den Tag anzunehmen wie er ist, ein lautes Lachen, eine gute Nachricht und da zu sein.

GABI Zeit für mich, Bewegung in der Natur und frische Luft.

Gabi Leinauer

Jahresrückblick

Begleitungen

> Unsere 64 ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen haben 139 schwerstkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet.

Palliative-Care-Beratungen

> Von unseren drei Koordinatorinnen wurden zahlreiche Palliative-Care-Beratungen durchgeführt.

Personalia

> Yvonne Maily hat im September die abschließenden Qualifikationen zur Koordinatorin absolviert.
> Sophie Ditz hat uns projektbezogen von April bis Dezember neben ihrem Studium an der KSH Benediktbeuern unterstützt.

Ausbildung

> Im neuen Ausbildungskurs wurden 17 neue Hospizbegleiter*innen auf ihre künftigen anspruchsvollen ehrenamtlichen Aufgaben vorbereitet.

Fortbildung

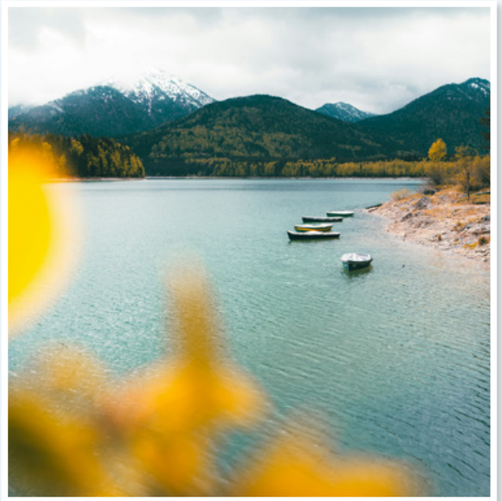
> Zum Thema „Sterbewünsche von Patienten in der Palliativversorgung“ kamen im Februar 23 Hospizbegleiter*innen mit zwei Referenten zu Fortbildung und Austausch zusammen. Es gab regen Erfahrungsaustausch zu dem Thema und wir konnten unsere Haltung als Hospizverein dazu reflektieren und differenzierter fassen, wo sich unsere Hospizarbeit in der Begleitung von Menschen mit Suizidwunsch verortet.
> An einem Führungsseminar des BHPV am 5. November in München nahmen als Vorstände Patricia Vogl und Walter Obinger teil.
> Beim Hospizbegleitertag am 9. November im Pfarrheim in Ascholding beschäftigten wir uns zusammen mit Frau Dr. Karama-Heucke mit dem Thema „Kommunikation in schwierigen Lebenssituationen“.
> Im Dezember begann die Fortbildung zweier Ehrenamtlicher für die Begleitung von Menschen mit Beeinträchtigungen beim CHV München.

Supervision

> Für die Koordinatorinnen und Hospizbegleiter*innen wurden regelmäßig externe Supervisionen angeboten und angenommen.

Jahresgespräche, Zeit mit uns, Hospizbegleiterausflug

> Der Kontakt zwischen den Hospizbegleiter*innen mit den Koordinatorinnen und dem Vorstand wurde in unterschiedlichen Formaten intensiv geführt.
> Ein Ausflug der Hospizbegleiter*innen führte uns am 29. Juni ins „Badehaus“ in Waldram. Nach einer informativen Führung stärkten sich die Teilnehmenden im Cafe „Servus Gelting“.



Jahreshauptversammlung

> In der Mitgliederversammlung am 10. April im Saal der Sparkasse in Wolfratshausen wurde über die Entwicklung des Vereins berichtet und langjährige Mitglieder geehrt. Im Rahmen der Neuwahlen wurde der Vorstand, der erneut kandidierte, für weitere zwei Jahre im Amt bestätigt.

Koordinatorinnen-Besprechung

> In regelmäßigen, zweimal im Monat terminierten Besprechungen mit dem Vorstand wurden aktuelle Themen und Fragen aufgegriffen und behandelt.
> Bei einem Klausurtag am 19. Februar standen für Vorstand und Hauptamtliche vor allem organisatorische Fragen im Mittelpunkt.

Vorstandssitzungen

> Im Anschluss an die Koordinatorinnen-Besprechungen tagte der Vorstand und fasste ggf. die notwendigen Beschlüsse.

Zusammenarbeit mit OPAL gGmbH (SAPV)

> Wöchentlich nahm eine Koordinatorin in Bad Tölz an den multiprofessionellen Teambesprechungen des SAPV-Teams der OPAL gGmbH teil.

Gesellschafterversammlungen OPAL gGmbH (SAPV)

> Im Rahmen von zwei Gesellschafterversammlungen wurde von der Geschäftsführung dem Vorstand über die Entwicklung der Gesellschaft berichtet.

Austausch mit den Nachbarhospizvereinen

> Mit dem Hospizkreis Miesbach, dem Hospizverein Werdenfels und dem Hospizverein Pfaffenwinkel bestand regelmäßiger Kontakt auf Ebene der Koordinatorinnen.

Austausch auf Verbandsebene

> In zwei Sitzungen des BHPV wurde ein intensiver Gedankenaustausch zwischen den Vorständen der Mitglieder aus dem Bereich Oberbayern-Süd gepflegt.
> An einem Regionaltreffen des BHPV am 1.Oktober in München nahmen Yvonne Maily und Walter Obinger teil.

Aktivitäten und Projekte

> Unsere Angebote „Rund um die Trauer“ wie Trauerbegleitung, Trauergruppen, Trauerwanderungen, Sonntagsspaziergänge und Trauercafe wurden gut angenommen.
> Ein neues, vom Lions-Club Bad Tölz gefördertes Projekt im Bereich der Trauerarbeit wurde initiiert.
> Gut nachgefragt waren vier Vorträge zum Thema „Letzte Hilfe“.
> In vier Veranstaltungen zu den Themen „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ konnten wir zahlreiche Mitbürger*innen erreichen.
> Für die Mitarbeiter*innen der Caritas-Sozialstation in Geretsried, in der Lebenshilfe Wolfratshausen – Geretsried sowie im AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen, dem Seehof in Kochel und dem Pflegedienst „Daheim statt im Heim“ führten wir Fortbildungsveranstaltungen durch.
> Im AWO Seniorenzentrum fand im April ein Angehörigenabend statt.
> Im November 2024 begannen wir, die Zusammenarbeit mit der Kreisklinik Wolfratshausen vor allem hinsichtlich der dort palliativ versorgten Menschen zu intensivieren.
> Zur Behebung der beengten und unbefriedigenden Raumsituation in der Geschäftsstelle haben wir uns nach intensiver Diskussion entschlossen, größere Räumlichkeiten am Neuen Platz 16 anzumieten. Der Umzug wird im Frühjahr 2025 erfolgen.
> Aus der „Fraktionsreserve“ wurden über das Bayer. Staatsministerium für Gesundheit und Pflege Mittel für uns bereitgestellt. Nach intensiven Diskussionen mit dem Ministerium über förderfähige Projekte wurde ein Zuschussantrag zur anteiligen Deckung unserer Umzugskosten und für den Neuaufbau unserer Homepage gestellt.
> Am 07. Februar konnten wir zu einem Fachvortrag im Sitzungssaal des Landratsamtes in Bad Tölz Frau Apothekerin Dr. Rémi vom Universitätsklinikum der LMU Großhadern begrüßen.
> Eine sehr gut besuchte Lesung mit Max Kronawitter am 27. Februar im Pfarrheim Beuerberg hatten wir mit initiiert.
> Am 4. Mai beteiligten wir uns mit einem Vortrag und einem Infostand beim Pflegetag des Landkreises in Benediktbeuern.
> Auf der Seniorenmesse in der Loisachhalle in Wolfratshausen vom 6.-7. September waren wir mit einem gut frequentierten Stand vertreten.
> Anlässlich des Welthospiztages hatten wir am 11. Oktober die „Tabutanten“ zu Gast. In der Franzmühle in Bad Tölz verfolgten etwa 40 Gäste das Improvisationstheater mit dem Titel: „Sie werden lachen, es geht um den Tod“.
> Der Weihnachtsmarkt in Geretsried mit der „offenen Cafestube“ war am 21. Dezember gut besucht.
> Zum Jahresende wurde in den Lokalausgaben der Süddeutschen Zeitung und des Isar-Loisach-Boten die Arbeit unseres Vereins ausführlich und sehr positiv geschildert.

Walter Obinger

Öffentlichkeitsarbeit

> Mit dem Rundbrief 2024 wurde über die Aktivitäten des Vereins berichtet und die Vereinschronik weitergeführt.

„Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf‘ um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden…
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!“

Aus: Stufen von Hermann Hesse

Klausurtag in Ascholding

Kommunikation in schweren Lebenssituationen

Im November durften viele von uns einen tollen Klausurtag zum Thema „Kommunikation in schweren Lebenssituationen“ mit Frau Dr. Miriam Karama-Heucke in Ascholding miterleben.

Dazu im folgenden Aussagen, die mir besonders in Erinnerung geblieben sind:

*Man kann nicht **nicht** kommunizieren.*
Wir kommunizieren immer auch über unsere Körpersprache, über Blickkontakt, Berührung und über unsere Stimme.

Alles was Ausdruck ist, macht Eindruck.

Der Beziehungsaspekt (Offenheit) bestimmt die Kommunikation; nicht der Inhaltsaspekt.

Wir haben eine innere Haltung, die steuert die Art und Weise, wie und was wir kommunizieren.

Demütig wahrnehmen ... das ist unsere Aufgabe!

Begleiten heißt: Ich geh ein Stück mit Dir, wenn Du das möchtest.

Ich sage Dir, was ich wahrgenommen habe. Kommunikation durch Worte weicher machen und Sehnsüchte zulassen.

*Was bewegt den Menschen **jetzt** im Augenblick?*

Nicht bewerten – Achtsam sein
Trauer zulassen

Da sein – aushalten – mitgehen

Es ist nicht unsere Aufgabe, Familiensysteme zu lösen.

Ein starkes emotionales Gefühl hält in der Regel nur kurze Zeit – Aushalten

Ich baue Brücken

Fragen schaffen Verbindung –
*aber nicht **Aus**fragen*

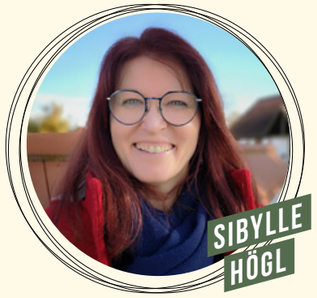
Patricia Vogl

„Keine unserer erlernten Techniken
wird wirksam sein,
wenn nicht ein mitfühlendes Herz
dahinter steht.
Und: Jede wird wirksam sein, wenn nur ein
mitfühlendes Herz dahinter steht.“

aus: Monika Müller,
Dem Sterben Leben geben

Was ist Dir aus dem Seminarinhalt in besonderer Erinnerung geblieben?

„Kurz vor der Begleitung tief ein- und ausatmen. Dabei die eigenen Bedürfnisse ausblenden, damit ich dann in der Lage bin, genau hinhören zu können, um mit Offenheit und Empathie für einen sterbenden Menschen und seinen Angehörigen, da zu sein und gut begleiten zu können.“



„An oberster Stelle steht das Da sein, d.h. das Sein des Begleiters. Danach ist entscheidend, was er/sie tut! Und erst danach kommt das, was er/sie redet. Dieses Bewusstsein unterstützt mich für eine ruhige, innere Haltung des Zulassens und Annehmens, was gerade ist.“

„Für eine gelingende Kommunikation mit sterbenden Menschen sollte man zuhören, ohne zu bewerten. Offen und ehrlich miteinander umgehen und die Fragen des sterbenden Menschen aushalten können. Wichtig ist auch die Körpersprache in Form von Gesten, Haltung, Mimik und Tonfall. Sie vermitteln wünschenswerte Eigenschaften oder Warnsignale.“

Welthospiztag

Improtheater mit den TABUTANTEN

„Sie werden lachen, es geht um den Tod“

Zum Welthospiztag 2024 lud der Christophorus Hospizverein am 11. Oktober 2024 in die Franzmühle nach Bad Tölz ein. Die Idee dabei: Von Tod und Trauer sind wir alle betroffen, diese Lebenserfahrung kann niemand umgehen. Doch kaum jemand bricht das Tabu, darüber zu sprechen. Die TABUTANTEN verstanden es, auf positive und heitere Weise dieses Tabu schrittweise zu brechen.

Die Zuschauer*innen erlebten an dem Abend spontanes Schauspiel zum Thema Leben, Beziehung, Tod, Trauer und Sterben- live improvisiert. DIE TABUTANTEN gingen auf berührende und zugleich freudvolle Weise z.B. folgenden Fragen nach:

„Was macht das Leben lebenswert?
Was ist Glück?
Wie geht trauern?“

Was kann einer Hospizbegleiterin so alles passieren? Dabei wurde das Publikum direkt angesprochen, Wortmeldungen und Antworten auf konkrete Fragen der TABUTANTEN zum Leben in Bad Tölz und Umgebung wurden fantasievoll ins Spiel eingebunden. Herrlich lustige Charaktere nahmen die Zuschauer*innen auf leichte Weise mit in ein Thema, das auf einmal ansprechend und mit der nötigen Portion Humor verträglich wurde.

Anne Gruber

Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung 2024

Im vergangenen Jahr absolvierten siebzehn Teilnehmer*innen beim Christophorus Hospizverein Bad Tölz- Wolfratshausen die Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleitung. Sie trafen sich von Februar bis November 2024 in regelmäßigen Abständen an Wochenenden oder unter der Woche am Abend, um zu verschiedensten Themen in der Hospizbegleitung zu lernen. Ziel des Kurses war, die Fähigkeit zu entwickeln, schwerkranke und sterbende Menschen sowie ihre An- und Zugehörigen in der eigenen häuslichen Umgebung und im stationären Bereich kompetent zu begleiten. Der Kurs vereinte die innere Reflexion mit fachlichem Handeln und beinhaltete Themen wie nonverbale Kommunikation, Begleitung im System Familie, Nähe und Distanz, Palliative Medizin, Demenzerkrankung und weitere. Auch das Bestattungsinstitut AETAS in München wurde von der Gruppe besucht. Die Gruppe der Teilnehmenden war genauso vielfältig wie die Themen, mit denen wir uns beschäftigten, was ein breites Spektrum an Erfahrungen und Perspektiven einbrachte. Barbara Mehlich, Anne Gruber und Gabi Leinauer leiteten den Kurs sehr kompetent, empathisch und nahbar. Sie brachten der Gruppe die Themen mit Humor, Leichtigkeit, fachlichem Wissen und Tiefgang näher. Ende November fand der Kursabschluss mit feierlicher Übergabe der Zertifikate statt, und im Januar wurden die angehenden Hospizbegleiter*innen in die Gemeinschaft der ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen aufgenommen.

Sophie Ditz

„Für mich war es ein Jahr voller wertvoller Erfahrungen und wunderbarer Begegnungen.“

Annette S.

So haben einige Teilnehmerinnen die Erfahrungen im Kurs zusammengefasst:

„Wesentlich war für mich zu erkennen, wie wichtig es ist möglichst "aufgeräumt" zu leben, da man ja nicht sicher sein kann am Ende Zeit zum Aufräumen zu haben. Das Lebensende wünsche ich Allen ruhig und friedlich, ohne Altlasten.“

Margot M.

„Wir hatten zum Glück Kursleiterinnen, die uns Gelassenheit und Berührbarkeit in gleichem Maße vorgelebt haben.“

Sabine M.

„Das Leben und der Tod gehört zusammen und die Hospizbegleitung ist ein Geschenk, da wir beides in einer ungewöhnlichen Tiefe miterleben und begleiten dürfen.“

Christine S.

Angebote

Letzte Hilfe

*Die Letzte Hilfe Kurse, die der Hospizverein mehrmals im Jahr veranstaltet, erfreuen sich großen Interesses bei den Bürger*innen unseres Landkreises.*

Selbst aus den Landkreisen Starnberg, München und Freising konnten wir im vergangenen Jahr Teilnehmende begrüßen.

Im vergangenen Jahr wurden vier Kurse veranstaltet. Bei Nachfrage besuchen die Referentinnen gerne Firmen und Vereine zu einer „Inhouse" Veranstaltung. Ein solcher Vortrag fand im Juli 2024 bei einer Selbsthilfegruppe in Geretsried, in deren Räumlichkeiten, statt. Mit über 20 Interessierten war dieser Kurs sehr gut besucht.

*Bei den Letzte Hilfe Kursen in der Geschäftsstelle finden sich 14 bis 18 Teilnehmer*innen ein. Diese Anzahl von Besuchern hat sich bewährt, um bei den Themen:*

1. *Sterben ist ein Teil des Lebens*
2. *Vorsorgen und Entscheiden*
3. *Leiden lindern*
4. *Abschied nehmen*

den Einzelnen nicht aus den Augen zu verlieren und auf jeden der Menschen eingehen zu können. Ein Jeder bringt sein persönliches Anliegen, den Grund, warum dieser Kurs besucht wird, mit.

Die zertifizierten Referentinnen für Letzte Hilfe Kurse für Erwachsene des Hospizvereins sind Heidemarie Piffl, Silvia Schöler-Elzer und Elke Holzer. Im kommenden Jahr wird Maria Angela Hainz als Referentin dazu stoßen.

Letzte Hilfe Kurse können auch für Kids und Teens bis 16 Jahre veranstaltet werden. Bei Interesse dürfen sich gerne Schulen, Vereine oder Jugendgruppen an den Hospizverein wenden. Referentinnen hierfür sind Doris Jocher, Silvia Schöler-Elzer und Elke Holzer.

Elke Holzer

Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht

Gedanken und Rückblick einer Beraterin

Heidemarie Piffl

Mit dem Begriff der „Beratung" hadere ich. In den Gesprächen zur Patientenverfügung (PV) und/ oder Vorsorgevollmacht (VV) be- „rate" ich nicht. Hier geht es um individuelle, tiefgreifende, persönliche Einstellungen und Gedanken zum Leben, zur Lebensqualität, zum Sterben. Ich kann helfen, die Inhalte, das Juristendeutsch der PV und VV besser zu verstehen. Ich kann helfen, zu erklären, warum es Sinn macht, sich damit auseinanderzusetzen und rechtzeitig Vorsorge zu treffen. Immer wieder mal werde ich gefragt, wem man denn eine Vorsorgevollmacht geben soll, besonders wenn mehrere Kinder da sind. Mit solchen Fragen stoße ich an die Grenzen meiner Kompetenz und meiner ethischen Einstellung zu diesem Thema und dem Umgang damit. Niemals werde ich an dieser Stelle be „raten". Ich bleibe neutral. Ich helfe und zeige Möglichkeiten auf, die es zu bedenken gibt. Aber ich bin in meinen Beratungen kein Entscheidungsträger.

In meinen Beratungen oder „Gesprächen", wie ich es lieber nenne, fällt mir immer wieder auf, dass der Unterschied zwischen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht nicht klar ist, sogar wenn so etwas schon mal ausgestellt wurde. Auch ist nicht bekannt, dass die Patientenverfügung erst am **Lebensende** greift.

Ich möchte an dieser Stelle ein Beispiel anführen, wie die Patientenverfügung missverstanden werden kann. Ein junger Mann sagte zu mir: „Wenn ich eine Patientenverfügung ausstelle, unterschreibe ich mein Todesurteil, denn ich würde Wiederbelebungsmaßnahmen ablehnen." Was dieser junge Mann nicht wusste, und das erlebe ich immer wieder, dass sich die Ablehnung von Wiederbelebungsmaßnahmen auf ganz bestimmte Situationen bezieht, die im Absatz 1 der Patientenverfügung aufgeführt werden.

Manchmal kommt die Anfrage für eine Beratung in „guten Zeiten", d.h. man möchte wirklich Vorsorge treffen. Häufig ist der Betreffende erkrankt, oder es steht eine Operation bevor. Es kommt auch vor, dass zwischen Telefonat zur Vereinbarung eines Gesprächs und dem eigentlichen Termin der Betreffende verstorben ist.

Viele sind der Meinung, das hat noch Zeit und möchten sich mit dem Thema Leben und Sterben nicht befassen. Aber wenn sich derjenige damit auseinandergesetzt, die Punkte in den Broschüren und Faltblättern verstanden hat, fällt ihm oft ein Stein vom Herzen. „Wenn ich das alles gewusst hätte, hätte ich das schon viel früher gemacht." Und die Betreffenden sind froh und erleichtert, das jetzt endlich geregelt zu haben.

Und gut zu wissen:

„Ich kann alles ändern und rückgängig machen, zu jeder Zeit!"

Heidemarie Piffl

Unsere Angebote zur Trauerbegleitung

Unser Verein begleitet Menschen in Trauer durch verschiedene Angebote.

Über einen überschaubaren Zeitraum von 10 Treffen in einer festen Gruppe mit den gleichen Menschen gibt es zweimal im Jahr eine **Trauergruppe**. Hierfür bedarf es einer Anmeldung und somit erhalten die Teilnehmenden die Sicherheit einer vertrauten Gruppenatmosphäre. Bislang trafen sich ab November 2021 regelmäßig 6-8 trauernde Menschen in verschiedenen Gruppen in den Räumen der Geschäftsstelle unter der Begleitung von Gabi Dangel, Marina Hechtl, Boris Banovsky und Regine Beck als TrauerbegleiterInnen und unserer Koordinatorin Gabriele Leinauer. Gemeinsam schauten sie auf die Trauer, das Leben, die verschiedenen Situationen und Begegnungen, die seit dem Verlust eines Angehörigen erlebt wurden, und tauschten sich darüber aus. Ziel der Treffen ist es zu spüren: Es gibt Veränderungen, ich mache mich auf den Weg und ich kann mit Hilfe anderer Menschen mein Leben neugestalten. Alles braucht Raum und Zeit.

Dieses Angebot erweitert die Vielfalt der Trauerbegleitung in unserem Landkreis neben dem offenen Angebot des Trauer- Cafés in Bad Tölz und der Trauergruppe Waldram, die regelmäßig und fortlaufend einmal im Monat stattfinden.

Weiteres Angebot sind die **Geführten Wanderungen** im Oberland für trauernde Menschen, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben. Hier wandern die Trauernden gemeinsam mit anderen Menschen, die ähnliche Situationen erleben, nehmen die Natur und sich selbst bewusst wahr, gehen Gedanken nach und erhalten durch bewusste Impulse neue Sichtweisen auf das eigene Leben ohne den Verstorbenen. Etwas besonders ist meist sich gemeinsam leiblich und seelisch zu stärken.

An ausgewählten Sonntagen finden einmal monatlich die **„Sonntagsspaziergänge“** statt. Diese gehen über ca. 5 km durch schöne Land- und Ortschaften in unserer Region. Der Spaziergang klingt immer mit einem Wirtshausbesuch aus.

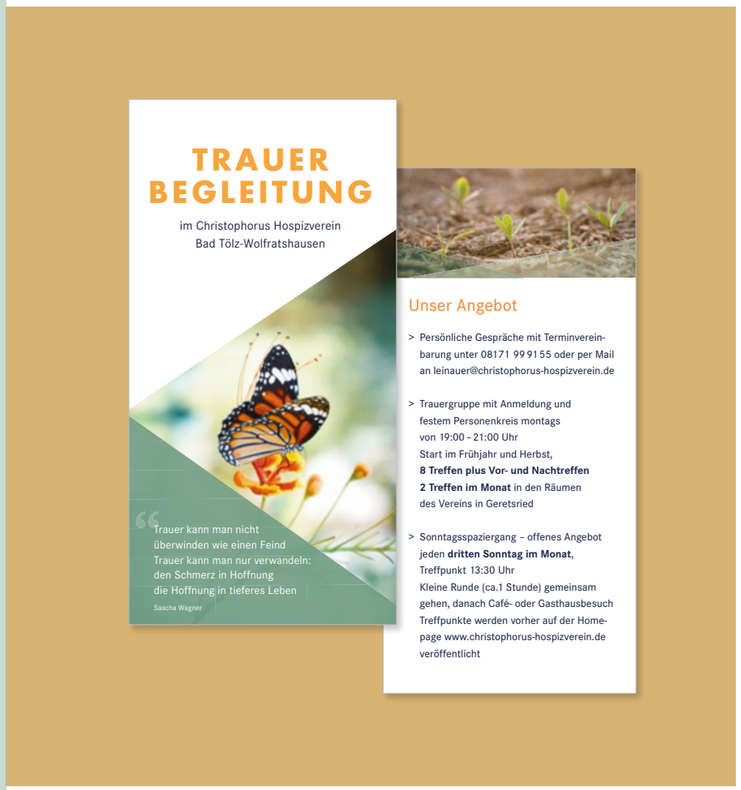
Ergänzend zu den Gruppenangeboten besteht auch die Möglichkeit d**er Einzelbegleitung**, vor allem in Akutzeiten.

Im laufenden Jahr planen wir besondere Angebote für Trauernde. Es werden an verschiedenen Tagen **Trauerbegleitung mit Kreativen Elementen** organisiert.

Auch Organisationen, Schulen oder soziale Einrichtungen können sich mit Fragen zu Trauer und Umgang mit Trauernden an uns wenden.

Gabi Leinauer

Gabi Leinauer



Hospiz & Schule

Streben, Tod und Trauer

Damit auch Kinder und Jugendliche sich mit der Thematik „Sterben, Tod und Trauer“ auseinandersetzen können und erfahren, welche Hilfen und Wege es in unserem Landkreis gibt, bietet der Christophorus Hospiz Verein Besuche in Schulklassen aller Altersstufen an. Haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen kommen mit den SchülerInnen ins Gespräch und stellen Ihnen vor, wie Sterbebegleitung ganz konkret aussieht- zu Hause oder andernorts. Die SchülerInnen sind während dieser Besuche eingeladen, sich mit ihren eigenen Erfahrungen, Vorstellungen und Fragen einzubringen. Sie können auch einfach zuhören, und so, wie es ihnen persönlich entspricht, an der Runde teilnehmen.

Für Jahrgangsstufen, in deren Lehrplänen das Thema Tod vorgesehen ist, kann ein mit den Lehrkräften abgestimmtes pädagogisches Angebot durchgeführt werden.

Über das informative und sensibilisierende Angebot hinaus gibt es im Verein geschulte AnsprechpartnerInnen für betroffene Kinder und Jugendliche außerhalb des schulischen Rahmens.

BUCH TIPP

Petra Pellini

Der Bademeister ohne Himmel

Demenz mit Leichtigkeit erzählt

Hubert ist 86. Sein Leben lang war er Bademeister im Strandbad von Bregenz. Nie ist ihm ein Kind ertrunken, "einmal war es knapp, aber ertrunken ist keines". Daran erinnert er sich, aber sonst an nicht mehr viel. Linda ist 15, wohnt im selben Haus wie Hubert, kommt dreimal in der Woche am Nachmittag zum Bademeister, unterstützt die polnische Pflegekraft Ewa, die immer wieder Regeln aufstellt, an die Hubert sich nicht hält. Hubert will Karotten toasten und sich mit der Zahnbürste die Haare kämmen.

Er ist auf dem Rückzug und vielleicht versteht sich Linda deshalb so gut mit ihm, weil sie darüber nachdenkt, sich auch aus dem Leben zurückzuziehen, obwohl sie gerade einmal 15 ist. Hubert kann keine Pläne für die Zukunft machen. Linda will es nicht, weil sie nicht weiß, wo sie hin will mit ihrem Leben.

Linda bietet unglaublich viele Ideen auf, um Huberts Dahindämmern zu unterbrechen. Sie merkt, dass es keinen Sinn mehr hat, Fotoalben anzugucken, weil er die abgebildeten Menschen nicht mehr erkennt. Sie holt stattdessen die Kinder-Schwimmflügel aus dem Keller und veranstaltet mit Hubert Schwimmtraining im Trockenen im Wohnzimmer und macht ihn für Stunden glücklich.

Mit viel Wärme und Humor nimmt die Autorin dem Thema die Schwere und es wird mit einer besonderen Leichtigkeit erzählt.

Die Autorin Petra Pellini ist Krankenschwester und war lange in der Pflege demenzkranker Menschen tätig. 2021 hat sie für einen Auszug aus ihrem Roman den Voralberger Literaturpreis bekommen.

Vorgestellt von Irmi Kranz

Erschienen im ROWOHLT Kindler Verlag / ISBN 978-3-463-00068-8

Gabriele von Arnim

Das Leben ist ein vorübergehender Zustand

Wie lebt man Krankheit? Wie hält man Krankheit und Pflege aus? Wie geht es einem, wenn alles eng wird, der Körper zum Gefängnis, aus dem man nicht fliehen kann? Wie hält man Verlassenheit aus – wie hält man es aus, wenn man mitten im Leben wegzusterben beginnt? Wie ist es, mit wachem Geist hinter Mauern zu sein? Wie schafft man die Balance, in der Krankheit zu sein und im Leben zu bleiben?

Gabriele von Arnim hat einen Weg gefunden, um auf all diese Fragen Antworten zu finden:
Wir erzählen uns Geschichten, um zu leben. Wir brauchen Geschichten, um das Leben zu verstehen.
„Das Leben ist ein vorübergehender Zustand“ ist eine leidenschaftliche, so kühle wie zärtliche Erzählung eines bedrängten Lebens. Gabriele von Arnim beschreibt in ihrem literarischen Text, wie schmal der Grat ist zwischen Fürsorge und Übergriffigkeit, Zuwendung und Herrschsucht. Und am Ende hat man eine Liebesgeschichte gelesen, weil etwas wahrhaft Schönes entsteht aus dem Schrecken.

Vorgestellt von Patricia Vogl

Erschienen im Rowohlt Taschenbuch Verlag / ISBN 978-3-499-00634-0
(Das Buch kann auch gerne von mir ausgeliehen werden)

Der Diamant

Der Sannyasi- ein heiligmäßiger Mann- hatte den Dorfrand erreicht und ließ sich unter einem Baum nieder, um dort die Nacht zu verbringen, als ein Dorfbewohner angerannt kam und sagte: Der Stein! Der Stein! Gib mir den kostbaren Stein.

Welchen Stein, fragte der Sannyasi. Letzte Nacht erschien mir Gott Shiwa im Traum, sagte der Dörfler, und er sagte mir, ich würde bei Einbruch der Dunkelheit am Dorfrand einen Sannyasi finden, der mir einen kostbaren Stein geben würde, sodass ich für immer reich wäre.

Der Sannyasi durchwühlte seinen Sack und zog einen Stein heraus. Wahrscheinlich meinte er diesen hier, sagte er, als er dem Dörfler den Stein gab. Ich fand ihn vor einigen Tagen auf einem Waldweg.

Du kannst ihn natürlich haben. Staunend betrachtete der Mann den Stein. Es war ein Diamant. Wahrscheinlich war es der größte Diamant der Welt, denn er war so groß wie ein menschlicher Kopf.

Er nahm den Diamanten und ging weg. Die ganze Nacht wälzte er sich im Bett und konnte nicht schlafen. Am nächsten Morgen weckte er den Sannyasi bei Anbruch der Dämmerung und sagte: Gib mir den Reichtum, der es Dir ermöglicht, diesen Diamanten so leichten Herzens wegzugeben.

Von Antony de Mello
„Warum der Vogel singt“

Kooperationspartner und Impressum

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER
OPAL - Spezialisierte Ambulante
Palliativversorgung (SAPV)
kontakt@sapv-im-oberland.de

Palliativeinheit in der Kreisklinik
Wolfratshausen
Moosbauerweg 5
82515 Wolfratshausen

PFLEGEHEIME
AWO Seniorenzentrum Wolfratshausen
Paradiesweg 18
82515 Wolfratshausen

ASB Seniorenwohnpark “Isar-Loisach”
Moosbauerweg 7 a
82515 Wolfratshausen

Altenheim St. Hedwig
Adalbert-Stifter-Straße 56
82538 Geretsried

Seniorendomizil Haus Elisabeth
Johann-Sebastian-Bach-Straße 16
82538 Geretsried

Pater-Rupert-Mayer-Heim
Altenheim der Stiftung Marienstift
Königsdorferstr. 69
83646 Bad Tölz

Rupert Mayer Seniorenheim Seehof
Mittenwalder Straße 70
82431 Kochel am See

Alten- und Pflegeheim Josefistift
Bahnhofstr. 3
83646 Bad Tölz

Evangelisches Pflegezentrum Lindenhof
Kocheler Straße 31
82444 Schlehdorf

Senioren- und Pflegeheim Schwaigwall GmbH
Schwaigwall 1
D-82538 Geretsried

SeniorenWohnen BRK Haus am Park
Buchener Str. 6
83646 Bad Tölz ·

AMBULANTER PFLEGEDIENST
Pflegezentrale Wagner GmbH
Schubertweg 13
82538 Geretsried

VORSTAND
Walter Obinger – 1. Vorsitzender
Patricia Vogl – 2. Vorsitzende
Regina Maier – Schriftführerin
Edith Peter – Schatzmeisterin

MITARBEITERINNEN
Gabriele Leinauer -
Psych.-Soz. Palliative-Care
Dipl.-Soz.-Pädagogin und Koordinatorin

Elke Holzer -
Palliative Care Pflegefachkraft

Yvonne Maily -
Palliative Care Pflegefachkraft
Dipl.- Soz.- Pädagogin (i.A.)

Irmgard Kranz -
Teamassistentin

JAHRESBEITRAG
Der Jahresbeitrag beträgt 40,- €
Auf Anfrage kann der Jahresbeitrag ermäßigt werden.

Änderung der Adresse und Bankverbindung – Sie ersparen uns viel Arbeit und unnötige Kosten, wenn Sie den Wechsel Ihrer Adresse oder Bankverbindung rechtzeitig anzeigen. Danke!

Wir bedanken uns an dieser Stelle ganz besonders herzlich bei allen Mitgliedern, großzügigen Spendern und Förderern unseres Hospizvereins.

Der Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V. ist gemeinnützig. Sowohl die Vereinsmitgliedschaft als auch Spenden können steuermindernd geltend gemacht werden.

Impressum

Herausgeber: Christophorus Hospizverein Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.
Redaktionsteam: Sophie Ditz, Patricia Vogl
Fotos: Christophorus Hospizverein Bad Tölz- Wolfratshausen e.V. – bereitgestellt von unseren Hospizbegleiter*innen; Unsplash.com
Gestaltung: Eva von Tsurikov / evt-design.de

Wir sind für Sie persönlich erreichbar
in der Geschäftsstelle
Neuer Platz 16
82538 Geretsried

Öffnungszeiten:
jeden Montag zwischen 10.00 und 12.00 Uhr und
zwischen 16.00 und 18.00 Uhr
jeden Donnerstag zwischen 10.00 und 12.00 Uhr
Bitte melden Sie sich, wenn möglich, vorher an.

Außerhalb dieser Zeit läuft ein Anrufbeantworter,
der mehrmals am Tag abgehört wird.
Telefon: + 49 (8171) 999 155
Fax: + 49 (8171) 999 156
info@christophorus-hospizverein.de
www.christophorus-hospizverein.de

Wir freuen uns über eine finanzielle Unterstützung
auf unser Konto:
Sparkasse Bad Tölz-Wolfratshausen
Bankverbindung: IBAN DE 60 7005 4306 0055 2245 13
BIC: BYLADEM1WOR