



# HOSPIZHILFEMEPPEN

Gemeinsam gehen.

# NEWSLETTER

## SELBSTFÜRSORGE IN DER HOSPIZBEGLEITUNG

WEITER AUF  
SEITE 2

**“IN MEINEM EIGENEN TIEFEREN VERSTÄNDNIS  
MEINER SELBST STELLE ICH FEST,  
DASS AUCH MEINE FÄHIGKEIT,  
ANDEREN ZU DIENEN, VERTIEFT WIRD.  
JE BESSER ICH IN DER SELBSTFÜRSORGE BIN,  
DESTO AUFRICHTIGER KANN ICH  
FÜR ANDERE SEIN.”**

— Mary Anne Radmacher

## ERINNERUNGSDÜFTE IN DIE ZIMMER DER ZU BEGLEITENDEN BRINGEN

Frische Zitrone im Sommer, belebender Waldduft im Frühling, oder etwas weihnachtliche Orange mit Zimt, wenn der Advent beginnt. Unsere Sinne sind immer mit dabei, doch vor allem unser Geruchssinn ist es, der uns stets mit Informationen versorgt und direkt das Erinnerungszentrum anspricht. Wenn unsere Begleitungen bettlägerig werden, kommt immer wieder einmal der Gedanke: Jetzt noch einmal an den Blumen im Garten riechen oder den Duft des Weihnachtsbaumes genießen.

Wenn nun der Weg in den Garten oder der Spaziergang im Wald unerreichbar ist, dann gibt es immer noch die Möglichkeit, sich bei uns im Hospizbüro einen **Aromadiffusor mit ätherischen Ölen** und einem erklärenden Buch auszuleihen. Einfach gesagt: Ihr gebt 3-4 Tropfen eines Öles mit Wasser in den Diffusor, stellt das Gerät an und sofort wird der Raum mit einem angenehmen Duft erfüllt. Wir haben verschiedene Düfte von Kräutern über Früchten bis zu hin Nadelhölzern vor Ort. Vielleicht sind diese Düfte ja Anreize für aufbauende, erinnerungsreiche Gespräche in euren Begleitungen.



Liebe Ehrenamtliche,  
In einer Umfrage von NJoy-Radio wurden 15 Dinge festgestellt, die man unbedingt im Sommer machen müsse. Keiner dieser Punkte hatte mit Arbeit zu tun.

Wir wünschen euch eine Zeit des Runterkommens und Ausspannens, eine Zeit für den Liegestuhl und fürs Beeren essen frisch vom Strauch, fürs Barfußlaufen und Sonnenuntergang anschauen, fürs Eis essen und auf der Wiese liegen und für einfach mal NICHTS TUN.

Sommerliche Grüße aus dem  
Hospizbüro  
Maria, Elke, Ulla und Stephan



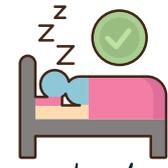
# 12 MÖGLICHKEITEN DER SELBSTFÜRSORGE



Rituale integrieren



Bewegung



gut schlafen



Obst und Gemüse

**„SELBSTFÜRSORGE BEDEUTET, SICH SELBST LIEBEVOLL UND WERTSCHÄTZEND ZU BEGEGNEN, SICH ZEIT FÜR SICH SELBST ZU NEHMEN UND AUF DIE BEDÜRFNISSE FÜR DAS EIGENE WOHLBEFINDEN ZU ACHTEN. ES IST DABEI WICHTIG ZU BETONEN, DASS SELBSTFÜRSORGE KEIN LUXUSGUT FÜR MENSCHEN MIT (ZU) VIEL ZEIT UND GELD IST!“**

— Dahl & Dlugosch, 2020



Hilfe annehmen



Stressabbau



Psychotherapie



soziale Interaktion



Entspannen



Wertvorstellung

## KLEINE ATEMÜBUNG FÜR ZWISCHENDURCH

Es gibt viele erholsame, wirksame, beruhigende, Varianten zum Durchatmen, Ausruhen und Entspannen. Hier findet ihr eine mögliche Idee für eine kleine Atemübung:

### FÜRSORGE



täglich



2x im Jahr

Klick drauf oder scanne den QR-Code





## INFOS AUS DER NACHBARSCHAFT

In diesem Jahr begeht der Hospizverein in Bramsche seinen 15. Geburtstag. Es beginnt am Freitag mit einem Benefizkonzert. Am Samstag gibt es einen Entdecker-Markt mit buntem Angebot. Herzliche Einladung!



## RÜCKBLICK

### RÜCKBLICK

### BEGLEITER\*INNEN-TREFFEN



Am 25.04. hatten wir die Nachbarschaft zu Gast. "InvO" - Inklusion vor Ort stellte sich und die Arbeit mit Menschen mit Behinderung vor. Dabei ging es Raphaela Pietryga, Dagmar Peters-Lohmann und Kerstin Fenske vor allem darum die zu zeigen, wie umfangreich und sensibel die Vorsorge für den Fall einer schweren Erkrankung oder des nahen Todes besprochen wird. Ein helfendes Element ist dabei ein Heft mit Fragen zum eigenen Leben, zu Wünschen, zu Dingen, die ich mag oder nicht mag, was ich am Leben schätze und was ich als lebenswichtig erachte; und alles in leichter Sprache und z.T. mit unterstützenden Bildelementen ("Metacomms"). Alle Ehrenamtlichen, die an dem Treffen teilnahmen waren sich einig, dass dieses Heft als Sensibilisierung in so mancher Situation einer Sterbebegleitung (auch außerhalb des Vituswerkes) von großer Bedeutung sein kann. Daher haben wir einige Hefte angeschafft und im Büro liegen. Falls also in euren Begleitungen mal oben beschriebene Fragen auftauchen, könnt ihr euch gerne ein Heft herausholen. Der untenstehende QR-Code führt euch zu einer Webansicht. Am Ende noch ein wichtiger Hinweis: Dieses Heft ist nicht als Patientenverfügung oder Vorsorgevollmacht, sondern lediglich als Sensibilisierung und als Gesprächsgrundlage gedacht.



Klick drauf oder  
scanne den QR-Code



**ES IST ZU SPÄT,  
BRUNNEN ZU GRABEN,  
WENN DER DURST BRENNT.**

— Titus Maccius Plautus

(um 250-184)

## SEMINAR FÜR "NÄHE UND DISTANZ"

Immer wieder stellen wir uns in den Sterbe- und Trauerbegleitungen Fragen nach professioneller Distanz und empathischer Nähe, nach beruhigendem Handhalten oder respektvoller Zurückhaltung - und den Grenzen zwischen all dem. Jede Begleitung ist anders und jede Begleiter\*in ist anders. Uns ist es ein Anliegen, euch den Raum für Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und Austausch untereinander zu ermöglichen.

Wir haben hierfür ein Seminar organisiert mit der Trauerbegleiterin Marion Zwilling.

**16. August, 15:00-19:00 Uhr.** Es ist eine verbindliche **Anmeldung bis spätestens 31. Juli** erforderlich.



Alle Termine findest  
du auch hier.



Klick drauf oder  
scanne den QR-Code

# TERMINE

## TRAUERBEGLEITER\*INNEN TREFFEN

01.10., 17:30 Uhr

## PLANUNGSTREFFEN HOSPIZ MACHT SCHULE 2025

22.10., 17:30 Uhr

## BEGLEITER\*INNEN-TREFFEN 2024

19.09. (*hat sich geändert!*), 28.11. jeweils 19:00 Uhr

## SUPERVISION FÜR HOSPIZBEGLEITER\*INNEN

06.08., 14.11., jeweils 18:30 Uhr

## MITGLIEDERERVERSAMMLUNG

05.09., 18:30 Uhr



## TRAUER-CAFÉ 2024

13.07., 10.08., 14.09., 12.10., 09.11., 14.12.,  
jeweils 15:00 Uhr

## SEMINAR "NÄHE UND DISTANZ" IN DER STERBEBEGLEITUNG

16.08., 15:00-19:00 Uhr

## TRAUER-CAFÉ- BEGLEITER\*INNEN-TREFFEN

14.11., 17:30 Uhr

## TRAUERGRUPPE FÜR VERWAISTE ELTERN 2024

15.07., 19.08., 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.,  
jeweils 19:00 Uhr