

## #werde1vonUns

## Gemeinsam auf dem Weg!

Die Ehrenamtlichen des Christophorus Hospizverein im Landkreis Ebersberg möchten das Schwere etwas leichter werden lassen. In unserer Rubrik Ehrenamt im Landkreis stellen wir drei Ehrenamtliche vorstellen



**Landkreis** – In Zeiten schwerer Krankheit und am Lebensende ist es gut, nicht alleine zu sein mit seinen Fragen, Ängsten, Sorgen und Alltagsbelastungen. Der Christophorus Hospizverein im Landkreis Ebersberg e.V. möchte betroffenen Menschen durch Beratung und Hospizbegleitungen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Zusätzlich bietet der Verein Kurse und Vorträge an, um auf das Ehrenamt aufmerksam zu machen. Mitmenschliche Nähe, Begleitung und Unterstützung können beruhigen, stärken und entlasten. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen haben Zeit zum Zuhören, sind Gesprächspartner oder einfach da. Sie wollen das Schwere etwas leichter werden lassen, kommen nach Hause, ins Pflegeheim oder ins Krankenhaus und arbeiten überkonfessionell, ehrenamtlich und unentgeltlich. Sie sind in der Trauerbegleitung tätig und erzählen in Schulen des Landkreises von ihrer Arbeit. Außerdem bieten wir das „Trauercafé“, ein offenes Zusammenkommen für Hinterbliebene, jeden 1. Samstag im Monat an. Aufgrund der aktuellen Lage findet das, wenn es erlaubt ist, als „Trauertreff Lichtblick“ statt.

Aus dem Kreis unserer 59 ausgebildeten Ehrenamtlichen, von denen aber nicht immer alle aktiv sind, erzählen drei von ihrer Arbeit mit dem Schwerpunkt „Trauerarbeit“. Sie verbindet, dass sie aus persönlichen Erfahrungen mit Sterben und Trauer heraus den Weg zum Hospizverein gefunden haben.

### Irene Chatchaturian:

„Mein Name ist Irene Chatchaturian, ich bin 55 Jahre alt, verheiratet und habe zwei erwachsene Töchter. Schon

lange spürte ich in mir den Wunsch, Sterbende zu begleiten und ihnen ihre verbleibende Zeit so angenehm wie möglich zu machen. Deshalb habe ich 2009 beim Christophorus Hospizverein Ebersberg zuerst einen Grundkurs und anschließend das Aufbauseminar zur Hospizhelferin absolviert. Im Anschluss habe ich eine ganze Weile ehrenamtlich als Hospizhelferin gearbeitet und Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet. Die Erfahrungen und Begegnungen, die ich dort erfahren durfte, haben mich tief bewegt.

Es zeigte sich jedoch, dass nicht nur die Sterbenden, sondern auch die Hinterbliebenen einen enormen Bedarf an Beistand bei der Trauerbewältigung haben. Um auch die Angehörigen nach ihren Schicksalsschlägen besser unterstützen zu können, wurde im Jahre 2015 über den Christophorus Hospizverein Ebersberg das Trauercafé gegründet, in dem ich seit seiner Gründung als eine von fünf ehrenamtlichen Helferinnen tätig bin. Mittlerweile ist das Trauercafé gut besucht und es ist für mich sehr schön zu sehen, wie wichtig den Besucher/innen diese Treffen sind und wie sich die Menschen gegenseitig unterstützen und zuhören. Nach jedem Treffen gehe ich beglückt nach Hause und nehme von den besonderen Gesprächen und Begegnungen immer auch etwas für meinen eigenen Lebensweg mit. Leider können die Treffen aktuell nicht stattfinden.“

### Roswitha Simon:

„Mein Name ist Roswitha Simon, ich bin 63 Jahre alt, verheiratet und habe 2 erwachsene Kinder und 3 Enkelkinder, die mir viel Freude bereiten. Da schon einige Menschen in



meiner Familie und im Bekanntenkreis verstorben sind, die ich im letzten Abschnitt Ihres Lebens begleitete, habe ich gemerkt wie wichtig und sinnvoll diese Aufgabe ist. Deshalb habe ich mich entschlossen einen Grundkurs als Hospiz-Begleitung 2007 zu machen und anschließend 2008 den Aufbaukurs. Seit 12 Jahren bin ich jetzt Hospizhelferin und die meisten Begleitungen beginnen zu Hause. Mit dem Kranken und den Angehörigen werden dann die Einzelheiten besprochen: wie ist die aktuelle Situation, wann und wie kann ich die Familie unterstützen? Ein bis zweimal in der Woche mache ich dann meine Besuche und je nachdem was gebraucht wird, können Gespräche stattfinden, manchmal ein kleiner Spaziergang oder ich lese z.B. aus der Tageszeitung vor. Aber auch einfach nur still dazusitzen, den Blickkontakt oder die Hand halten kann schon helfen. Man trifft auf viele verschiedene Menschen und deshalb ist jede Begegnung anders und etwas Besonderes. Meine schönsten Momente sind dann, wenn ich ein Lächeln auf das Gesicht meiner Begleitung zaubern kann.

Auch die Angehörigen haben Ängste und Nöte und brauchen Rat, um die Situation bewältigen zu können. Zusammen sind wir in dieser Zeit ein Team

und versuchen, dem kranken Menschen noch eine gute Lebenszeit zu schenken.

Die ambulante Begleitung und das Trauertreff sind für mich sinnvolle und wertvolle Aufgaben. Dadurch bekommen manche Dinge in meinem Leben eine andere Bedeutung und Wertschätzung. Ich finde es schön, dass ich ein Teil des Christophorus Hospizverein Ebersberg sein darf, denn wie der Name Ehrenamt schon besagt, „es ist eine Ehre die Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten zu dürfen“.

### Christina Schweiger

„Mein Name ist Christina Schweiger, ich bin 55 Jahre alt. In meiner Freizeit bin ich Autorin und Trauerbegleiterin. Die Motivation meiner ehrenamtlichen Tätigkeiten ist begründet darauf, Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen. Schnell spürte ich, dass schon ein kleines Lächeln, etwas Aufmerksamkeit und ein offenes Ohr etwas sehr Wertvolles ist, das ich geben kann. Dieses soziale Engagement kommt jedoch auch der eigenen Entwicklung zugute. Es ist immer wieder ein Lernen fürs Leben. Und es ist nicht so, dass man nur Geben muss in der ehrenamtlichen Tätigkeit, sondern man bekommt oft auch sehr viel zurück, Dankbarkeit und Zuneigung, das mir immer wieder bestätigt, warum ich das tue.“

Die Beweggründe zur Hospizausbildung beruhten aus eigenen Erfahrungen mit dem Sterben und dem Tod in der Familie und Freundeskreis. Meine Auseinandersetzung mit diesem Thema begann sehr früh und ich merkte, durch die Erfahrungen in meinem Umfeld, dass ich mich so meinen eigenen Ängsten stellte. Außerdem war meine Schwester Roswitha Simon schon einige Jahre als

Hospizbegleiterin in Ebersberg tätig und wir führten darüber oft intensive Gespräche. Durch die Hospizausbildung, die uns sehr tief in uns selbst blicken ließ, wurden wir sehr nahe an uns selbst herangeführt. Schnell stellte sich heraus, ob man bereit ist für diese sensible Tätigkeit mit sterbenskranken Menschen.

Ich finde es schön, dass es immer mehr Menschen gibt, die sich der Endlichkeit des Lebens stellen. Dies muss nicht immer bedeuten, dass diese Arbeit nur mit Traurigkeit und Schmerz verbunden ist. Man begegnet darin auch einer Leichtigkeit, einem Gefühl der Erfüllung und Dankbarkeit.

Für mich kristallisierte sich sehr schnell der Entschluss heraus, mich mehr mit der Trauerbegleitung zu beschäftigen. Mit der Arbeit mit den Hinterbliebenen, die die große Aufgabe haben, sich nun selbst im Leben wieder zu finden und mit dem Verlust und der Trauer zurechtzukommen und diese zu verarbeiten.

Ihnen Wege und Möglichkeiten offenzulegen mit der Trauer und dem Schmerz umzugehen, aber hauptsächlich um ihnen ein offenes Ohr zu geben, damit sie ihren Schmerz ausdrücken können und über ihre Trauer offen sprechen dürfen sowie auch ihre Zukunftsängste. Oftmals fällt es den Trauernden viel leichter mit einer außenstehenden Person offen zu sprechen, als mit Familienmitgliedern oder Freunden, da sie diese nicht zu sehr belasten und beschützen möchten.“

Die ausführlichen Berichte der Hospizbegleiterinnen und weitere Informationen zum Hospizverein finden Sie unter [www.hospizverein-ebersberg.de](http://www.hospizverein-ebersberg.de). Bei Interesse oder Fragen stehen wir gerne unter (0 80 92) 25 69 85 zur Verfügung.