

# Menschen am Lebensende in der Zeit des Sterbens begleiten



„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind.

Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig.

Und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben,  
sondern auch bis zuletzt leben können.“

Cicely Saunders

Hospizverein Köln-Mülheim e.V.

Adamsstr. 21, 51063 Köln

Telefon: 0221/ 680 025 32

[www.hospizverein-koeln-muelheim.de](http://www.hospizverein-koeln-muelheim.de)

[info@hospizverein-koeln-muelheim.de](mailto:info@hospizverein-koeln-muelheim.de)

## Über uns

- Der Hospizverein Köln-Mülheim e.V. wurde im Jahre 2001 gegründet.
- Es gibt einen ehrenamtlich aktiven Vorstand.
- Drei Koordinator\*innen sind hauptamtlich tätig.
- Wir sind fast 40 ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen.
- Wir unterstützen und begleiten Menschen mit einer unheilbaren Erkrankung in der letzten Lebensphase in ihrer vertrauten Umgebung.
- Wir beraten zu palliativen und hospizlichen Versorgung.
- Jedes Jahr begleiten wir durchschnittlich 65 Menschen und deren Zugehörige.
- Wir bieten Trauerbegleitung an.
- Wir bieten Beratung zur Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung.
- Alle unsere Angebote sind kostenfrei.

Wir sind in den folgenden Kölner Stadtteilen tätig:

- Buchforst
- Buchheim
- Mülheim
- Höhenhaus
- Dünnwald
- Stammheim
- Flittard

## **Ehrenamtlich tätig sein in der Hospizarbeit**

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen in der ambulanten Hospizarbeit unterstützen und ergänzen ein interdisziplinäres Team. Dieses besteht u.a. aus Ärzt\*innen, Sozialarbeiter\*innen der Krankenhäuser, dem Team der SAPV (Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung), ambulanten Pflegediensten, Seelsorger\*innen und sozialen Beratungsstellen.

Der schwerstkranke und sterbende Mensch steht immer im Mittelpunkt, im Verlauf der Erkrankung und wenn die Zeit des Abschiednehmens gekommen ist. Die Selbstbestimmung und Selbstständigkeit wird geachtet und gefördert. Die Mitwirkenden im Hospizdienst unterstützen ohne Bewertung der familiären Situation, Weltanschauung oder Religion. Eine Begleitung im letzten Lebensabschnitt eines Menschen ist zugleich auch immer eine Lebensbegleitung.

Durch Ihre Zeit, die Sie ehrenamtlich zur Verfügung stellen, ermöglichen Sie dem betroffenen Menschen und/oder den Zugehörigen eine Entlastung in einer sehr besonderen und zugleich herausfordernden Lebensphase. Die Besuchsintervalle und Kontakte sind sehr individuell. Wieviel Zeit Sie persönlich ehrenamtlich investieren wollen und können, ist ebenso unterschiedlich.

Monatlich treffen sich die Ehrenamtlichen in einem geleitetem Gruppentreffen zum Austausch und Reflexion. Der Hospizdienst bietet für alle ehrenamtlich Mitwirkenden Supervision durch einen externen Supervisor an. Fortbildungen finden regelmäßig statt und orientieren sich auch an den Interessen der Teilnehmer\*innen.

Die Fahrtkosten für die Besuche können als Aufwandsentschädigung erstattet werden. Fortbildungen und Supervision sind für die Teilnehmenden immer kostenfrei. Während Ihrer Tätigkeit sind Sie über den Hospizdienst unfall- und haftpflicht- versichert.

**Voraussetzung für die ehrenamtliche Mitarbeit im Hospizbereich ist eine qualifizierte Vorbereitung, die insgesamt ca. 100 Unterrichtsstunden umfasst. Diesen Kurs bieten wir regelmäßig für Interessierte an.**

### **Was beinhaltet eine qualifizierte Vorbereitung?**

Es finden zwei aufeinander aufbauende Kurse statt. Der Basis- und der darauffolgende Aufbaukurs laufen jeweils mit acht Abendveranstaltungen wochentags, sowie je zwei Samstage ganztägig. Die Teilnahme an allen Terminen ist Voraussetzung. Der Kurs vermittelt nicht nur Wissen; eine Bereitschaft zur persönlichen Auseinandersetzung ist grundlegend für die Mitarbeit im Hospizdienst.

### **Wer kann teilnehmen?**

Wenn Sie herausfinden möchten, ob eine ehrenamtliche Tätigkeit beim Hospizverein für Sie infrage kommt, melden Sie sich gerne an. Alle interessierten Menschen sind unabhängig von Religionszugehörigkeit und/oder Nationalität herzlich willkommen. Auch wenn Sie „nur“ das Thema interessiert sind Sie willkommen in diesem Kurs viel über Sterben zu lernen und so die Hospizidee in die Gesellschaft zu bringen.

Der Basiskurs soll Sie ermutigen. Im Anschluss an den Kurs findet ein vertrauliches Gespräch mit den Koordinator\*innen statt. Diese entscheiden mit Ihnen gemeinsam über die Teilnahme am Aufbaukurs.

### **Welche Kosten entstehen?**

Beide Kurse sind für Sie kostenfrei. Der Hospizverein trägt die Kosten. Zu unserer Unterstützung ist eine Mitgliedschaft im Verein wünschenswert. Der Jahresbeitrag liegt bei 30 Euro.

Wir suchen Menschen mit...

Bereitschaft, sich zu verändern, zu öffnen, dazuzulernen

Zeit                      Liebe zum Menschen

Herz              Lebenslust              Einsatzbereitschaft

dem Willen zum lebenslangen Lernen

                                 Ängsten                                              Fehlern

der Fähigkeit Zuzuhören                                              Ruhe

Berührbarkeit                                              Augen

                                 Empathie              Geduld              Beobachtungsfähigkeit

wohlwollendem Interesse an anderen Menschen

Fragen                                      Ehrlichkeit                                      Mut

Gelassenheit                                              Unsicherheit

Rücksichtnahme                                              Humor

                                 Kommunikationsfähigkeit

Menschlichkeit - Fürsorglichkeit- Freundlichkeit

Was Sie für sich aus dem Ehrenamt mitnehmen können...

Dankbarkeit                      Lebensmut                      Gelassenheit

Empathische Einstellungen und Verhaltensweisen erlernen  
Kommunikationsmethoden

„So ist das Leben!“                      Sinn                      Lachen

Sich selbst als „verbesserungswürdig erfahren“

Wissen um Sterbeprozesse und Pflege                      Selbstbewusstsein

auf Wünsche eingehen können                      Hoffnung

sich abgrenzen können                      Freude

Kritische Selbstreflexion                      gemeinsames Schweigen

Freundschaft                      auf Menschen zuzugehen

Aushalten, Bleiben, Zutrauen

Zugehörigkeit                      Tränen                      neue Fragen

Gesprächstechniken                      Da sein können

Respekt                      Ängste überwinden                      Nähe

Grundwissen über die Hospizarbeit                      eine andere Denkweise

Rücksichtnahme                      Gemeinschaft                      Stille.

Ich bin der Neue!

Mein Name ist N.N. und ich möchte mich bei allen bedanken, die es mir ermöglicht haben, an vielen Tagen und Stunden so viel zu lernen. Man hat auch viel Neues über sich selbst erfahren. Der Kurs zum Sterbebegleiter war geprägt von Kompetenz, Wärme und Empathie. Die Stärke der Gemeinschaft war sehr intensiv. Man konnte im Kurs jedes Gefühl wie Freude, Angst, Trauer und nachdenkliche Momente spüren.

Manchmal habe ich an meiner Stärke gezweifelt. Aber ich bin sehr froh darüber, es durchgezogen zu haben, und jetzt bin ich bereit.

Es wird mir eine Freude sein, dieses Wissen den Menschen zukommen zu lassen, zumindest es zu versuchen, die dafür vorgesehen sind. Ich freue mich auf die große Herausforderung und nehme sie gerne an.

Herr N.N. hat im Juni 2016 an den qualifizierenden Vorbereitungskursen teilgenommen



## **Inhalte des Basis- und Aufbaukurses**

- Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und Motivation
- Umgang mit Sterben und Tod in unserer Gesellschaft
- Geschichte und Idee der Hospizbewegung
- Physische, psychische, soziale, spirituelle und kulturelle Bedürfnisse von Menschen am Lebensende
- Biographiearbeit
- Familiensysteme und Zugehörige
- Wahrnehmung und Kommunikation
- der Mensch im Sterbeprozess
- Kleine pflegerische und lebenspraktische Hilfestellungen
- Selbstfürsorge und Abgrenzung
- Ethische und juristische Fragen; Patientenverfügung, Vorsorge
- Kennenlernen des palliativen Netzwerks (SAPV, stationäre Hospize...)
- Möglichkeiten der Bestattung und der Verabschiedung
- Trauer und Trauerbegleitung

...und vieles mehr...

## **Mitwirken beim Hospizverein Köln-Mülheim**

- Ehrenamtliche Sterbebegleitung
- Ehrenamtliche Trauerbegleitung

Die Trauerbegleitung nach dem Tod eines Menschen bedarf einer eigenen Ausbildung. Diese kann nach längerer ehrenamtlicher Mitarbeit in der Sterbebegleitung ermöglicht werden.

- Vorstand
  - o Vorsitz, Schriftführer/in, Schatzmeister/in

Auch für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Öffentlichkeitsarbeit, für die Organisation von Begegnungen und Festen oder anderen Aufgaben wie fotografischen Beiträgen wenden Sie sich gerne an uns.

Der Hospizverein finanziert sich zu einem Teil aus Spenden. Durch Ihre Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns gerne!

Telefonisch, per Mail oder persönlich während der Sprechstunden **mittwochs** von **9:00 - 14:00** und freitags von **09:00 - 12:00** unter der **0221-680 025 32** oder per Mail **info@hospizverein-koeln-muelheim.de**

Kennen Sie jemanden, der Interesse an einer Tätigkeit bei uns haben könnte? Erzählen Sie doch bitte von uns.

Wir freuen uns auf Sie!

Nancy Hölterhof, Christoph Schmidt und Maike Wehmeier (Koordinatoren-Team)

Auf dem Weg ans Ufer

Ich werde nicht mit Dir hinübergehen-  
aber ich begleite Dich bis an die Grenze.

Ich werde Dir den Schmerz nicht nehmen-  
aber ich werde mit Dir fühlen.

Ich werde die Angst nicht vertreiben-  
aber ich stehe mit Dir im Feuer.

Ich werde nicht verneinen was ist-  
aber ich reiche Dir die Hand.

Ich werde Dir keine Ratschläge geben-  
aber ich werde Dich hören.

Ich werde mich nicht aufgeben.

Ich werde Dich loslassen,  
wenn die Zeit kommt  
und ich bin mit all meinem Respekt  
und meiner Liebe  
bei Dir und Deinem Weg,  
bis ans Ufer.  
nach Mu-un Ra

## **Kurstermine 2020**

### **Basiskurs**

Mittwoch,	29.01.2020	19:00 -21:00 Uhr
Freitag,	31.01.2020	17:00 -20:00 Uhr
Samstag,	01.02.2020	09:30 -16:30 Uhr
Mittwoch,	05.02.2020	19:00 -21:00 Uhr
Mittwoch,	19.02.2020	19:00 -21:00 Uhr
Mittwoch,	11.03.2020	19:00 -21:00 Uhr
Mittwoch,	18.03.2020	19:00 -21: 00 Uhr
Freitag,	27.03.2020	17:00 -20:00 Uhr
Samstag,	28.03.2020	09:30 -16:30 Uhr
Mittwoch,	01.04.2020	9:00 -21:00 Uhr

### **Aufbaukurs**

Mittwoch,	06.05.2020	19:00 -21:00 Uhr
Mittwoch,	13.05.2020	19:00-21:00 Uhr
Freitag,	15.05.2020	17:00-20:00 Uhr
Samstag,	16.05.2020	09:30 -16:30 Uhr
Mittwoch,	27.05.2020	19:00 -21:00 Uhr
Mittwoch,	03.06.2020	19:00-21:00 Uhr
Mittwoch,	10.06.2020	19:00-21:00 Uhr
Mittwoch,	17.06.2020	19:00-21:00 Uhr
Freitag,	19.06.2020	17:00- 20:00 Uhr
Samstag,	20.06.2020	09:30-16:30 Uhr