



# Aspekte

## Aktuelles aus der Hospizarbeit in Niedersachsen

### Was ist „Gutes Sterben“ ?

**Sterben und Tod gehören zu den wenigen Unvermeidbarkeiten im Leben.**

**Am Ende sterben wir alle, das verbindet uns Menschen.**

Sie merken schon, das ist eine schwierige Frage. Wir sind ja alle noch nicht gestorben, deswegen wissen wir es nicht.

Es gibt im Bezug auf das „gute Sterben“ nicht nur eine Sichtweise, kein einheitliches Bild.

Sterben ist schwer, weil Sterben auch Abschied heißt und Trennung .

Nachdem letztes Jahr Projekte zum Thema „Was ist Gutes Sterben „ gefördert wurden, wollten wir auch gerne etwas dazu beitragen.

Das Thema alleine schon hat große Diskussionen ausgelöst-

gibt es überhaupt ein „Gutes Sterben“,

wie kann es aussehen- wir waren hin- und hergerissen.

Individuell soll es sein, jeder hat seine eigene Vorstellung.

Gutes Sterben klingt nach schönem Sterben, dabei ist der Sterbeprozess oftmals mit Schmerzen verbunden. Tatsächlich ist sterben etwas, was die Meisten nicht wollen.

Sind wir gescheitert, wenn der Sterbeverlauf nicht so ist, wie es die Idee des guten Sterbens nahelegt?

Gelingt es mit jemanden , der die Sterberolle nicht annimmt über das Sterben zu sprechen?

Manche wollen nicht nur nicht sterben sondern auch nichts vom Sterben hören.

Wir sind 10 ambulante Hospizdienste im Landkreis Diepholz und treffen uns 3-4 / Jahr um uns auszutauschen und Projekte zu planen, z.B. gemeinsame Ausbildungskurse, Unterstützung bei personellen Engpässen oder das Projekt „Trauerspaziergang“.

Wir haben auch unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter\*innen nach ihren Vor-

stellungen vom guten Sterben gefragt, hier einige Antworten:

- Schmerzfreiheit
- im Kreise der Familie
- vielleicht lieber in einem Hospiz
- selbstbestimmt
- begleitet sein
- palliativ betreut
- offen über Wünsche reden
- Zeit um Abschied vorzubereiten und sich zu verabschieden

Jedenfalls war es allen sehr wichtig nicht fremdbestimmt zu werden sondern es zu ermöglichen was der Betroffene möchte.

Nach mehreren Ideen haben wir uns dann entschieden eine Broschüre zu erstellen.

Mit dieser Broschüre wollten wir auch“ Danke schön“ sagen an alle unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter\*innen.

Deswegen haben wir sie gebeten, ihre eigenen Erfahrungen zu

dem Thema aufzuschreiben. Wer wollte, konnte sich auch mit einem Foto dort vorstellen.

Es ist eine sehr berührende Broschüre entstanden, wir haben schon viel positives Feedback bekommen.

Das Thema heißt ja „Gutes Sterben“, deshalb sind auch die vielen schönen Momente einer Begleitung aufgeschrieben die es durchaus gibt.

Gutes Sterben ist nicht nur für den Sterbenden wichtig, sondern auch für die, die den Sterbenden begleiten.

Wir bedanken uns, dass wir die Möglichkeit hatten, diese Broschüre zu erstellen.

Text: Elke Borghorst, Ambulanter Hospizdienst Sulingen und UMZU

**Landesstützpunkt**Hospizarbeit und  
Palliativversorgung  
Niedersachsen e.V.

Kurz vor Weihnachten befinden wir uns in der dunkelsten Zeit des Jahres. Nach der Wintersonnenwende am 21.12. werde die Tage wieder langsam heller und das Licht scheint wieder länger am Tag. Das Licht braucht in dieser Zeit unsere Unterstützung. Deshalb zünden wir Kerzen an, die unser Zuhause in ein schönes, warmes Licht hüllen. In dieser Zeit des Innehaltens – wenn wir nicht gerade geschäftig mit Einkäufen und Geschenkideen beschäftigt sind - sind die Kerzen einen Zeichen der Hoffnung. Und so sehe ich die Hospizbewegung auch, als ein Zeichen der Hoffnung: Menschen, die sich umeinander kümmern. Die dem Mitmenschen mit Respekt und Wertschätzung begegnen. Die sich einfühlen wollen in den oder die Andere, sein Leid, seine Gefühle, seine Hoffnungsbilder. Vielleicht finden Sie in der Zeit zwischen den Jahren Zeit dafür, zurück zu schauen, wer Ihnen in diesem Jahr alles begegnet ist und was diese Menschen in ihr Leben gebracht haben. So sind die Momente und die Menschen nicht vergessen. Und anschließend schauen wir nach vorne: Was wird das Jahr 2023 für uns bringen, welchen Herausforderungen müssen wir uns stellen, welchen Menschen werden wir begegnen, welche Lebensgeschenke werden wir erhalten.



Der Vorstand des HPV wünscht Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest, eine geruhige Zeit zwischen den Jahren und einen Guten Rutsch ins Jahr 2023.

Mit freundlichen Grüßen  
Ulrich Kreutzberg

Newsletter Aspekte:

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung