



Was ist Trauer für Dich?

DAS INTERVIEW MIT HOLGER GLANDORF

Die digitale Trauerbegleitung „Schreiben als Brücke“ möchte Trauer und Trauerarbeit sichtbarer machen. Mit der SG Flensburg-Handewitt als Botschafter möchte sie Jugendlichen und jungen Menschen aktiv Hilfe anbieten. So hat das Team der Onlinebegleitung im Interview mit SG-Geschäftsführer Holger Glandorf mehr über seinen Verlust und seine Art der Trauer erfahren. Im Folgenden können Sie einen Auszug lesen.

Lieber Holger, was ist Trauer für Dich?

Erstmal möchte ich Euch sagen, dass ich es super finde, was Ihr macht und wie ihr Euch einsetzt. Das Thema Trauer ist immer noch ein schweres Thema in unserer Gesellschaft. Trauer zu beschreiben, ist nicht so einfach, jeder trauert unterschiedlich. Es gibt offensichtliche Trauer wie weinen, aber man kann auch tief in sich trauern. Ich selbst bin nach außen eher nicht so emotional, mache das in mir drin mit mir aus. Wichtig ist, dass jeder seinen Weg findet, damit umzugehen und das zu verarbeiten.



Foto: SG-Teamfotografin Ingrid Anderson-Jensen

Trauer findet oft keinen Platz in unserer Gesellschaft. So wie Tag und Nacht zusammengehören, so gehören auch das Leben und der Tod zusammen. Jeder Mensch trauert anders. Da gibt es kein richtig oder falsch. Auch wenn manchmal außenstehende Menschen meinen, einem erklären zu müssen, wie man richtig trauert. Trauer ist erstmal ein ganz starkes Gefühl. Das kann einen überwältigen. Manche haben das Gefühl, das eigene Leben ist jetzt auch zu Ende. Gut ist, wenn man den Kanal zu seiner Umwelt offenlässt und sich Unterstützung sucht. Trauer ist nicht eines Morgens einfach weg. Es ist aber möglich, eine neue Verbindung zum Verstorbenen einzugehen.

Wie war das für Dich, als Dein Vater gestorben ist?

Mein Vater ist Silvester 2007 gestorben. Da war ich 24 Jahre alt. Es war relativ plötzlich und erstmal schockierend für mich. Besonders schwierig war es für mich, zu sehen, wie meine Mutter leidet. Meine Frau war gerade schwanger mit unserem ersten Kind. Ich war mir der Verantwortung für meine neue, eigene Familie bewusst. Auch für meine Mutter habe ich mich in gewisser Weise verantwortlich gefühlt.

Manche Menschen sind erstmal in einem Überlebensmodus. Wie war das bei Dir?

Was mir geholfen hat: Ich habe nach der Beerdigung das gemacht, was ich am Liebsten mochte, und Handball gespielt. Das war mein Hobby und Beruf. Ich gehe mit meiner Trauer offen um und bin mit mir im Reinen.

Kannst Du Dich noch an den Moment erinnern, als Du erfahren hast, dass Dein Vater gestorben ist? Wie war das für dich?

Es war Silvestermorgen, ich war gerade auf dem Weg zum Einkaufen. Da bekam ich einen Anruf vom Handy meines Vaters. Meine Tante war dran und hat mir erzählt, dass mein Vater gestorben ist. Ich habe erstmal pragmatisch gedacht, bin umgedreht und wieder nach Hause zu meiner Frau gefahren. Wir haben alle Feiern für den Tag abgesagt und sind zu meinen Eltern gefahren. Meine Frau ist gefahren, ich mochte das nicht. Das Wichtigste war für mich, dass ich meine Mutter unterstütze, auch bei allem, was jetzt kommt, wie der Beerdigung. Es hat mir geholfen, einen Plan zu haben und mich daran entlang zu hangeln.

Das hört sich so an, als wäre der Überlebensmodus für dich hilfreich gewesen ...

Ich sehe das pragmatisch. Ich habe innerlich getrauert und mit meiner Frau darüber gesprochen. Meine Mutter zu unterstützen, war mir wichtig.

Gab es einen Menschen, der Dich in den ersten Wochen nach Deinem Verlust unterstützt hat? Wer war das?

Meine Frau hat mich unterstützt. Man sagt ja, wenn ein Leben endet, beginnt ein neues. Da meine Frau schwanger war, habe ich die Verantwortung gespürt. Ich hätte gerne meinen Vater als Großvater an meiner Seite gehabt. Im Sport habe ich gelernt, mit Niederlagen umzugehen. Es kommen auch wieder bessere

Zeiten. Der Fokus lag bei meiner Familie. Ich habe wieder an Turnieren teilgenommen und das hat mir sehr geholfen, aus der unmittelbaren Trauer rauszukommen. Ich konnte das machen, was mir und meinem Vater Spaß gemacht hat.

Hast du weitere Unterstützung bekommen?

Ich habe Unterstützung erfahren. Das ist aber typabhängig. Ich hatte nicht direkt das Bedürfnis, über meine Trauer zu reden. Ich glaube, dass vielen Menschen Hilfe guttut. Über die Trauer zu reden. Auch Menschen in meiner Umgebung. Deshalb finde ich Euer Angebot super.

Trauer kann immer wieder hochkommen. Immer dann, wenn man wichtige Stationen im Leben hat, wie Hochzeit, eigene Kinder, selbst Großvater werden. Dann denkt man wieder doll an den verstorbenen Menschen.

Das ist bei mir auch so. Ich erinnere mich positiv an meinen Vater. Bei tollen Ereignissen denke ich heute, es wäre super, wenn er jetzt dabei wäre. Ich kann den Verlust nicht ändern, es ist passiert. So mache ich das Beste daraus. Der Sport hilft mir. Da lernt man, wieder aufzustehen.

Welchen Ort verbindest Du mit Deiner Trauer? Ist es der Friedhof?

Ich kann da trauern, wo ich gerade bin. Wenn ich zur Ruhe komme, denke ich darüber nach. Der Erinnerungsort ist in mir drin. Es gibt ein Grab, aber es ist 450 km weg von hier. Wenn ich da bin, gehe ich auch mal auf den Friedhof. Meine Mutter ist

regelmäßig da. Ich denke, es gibt für jeden Trauernden einen individuellen Weg. Da kann man auch mal was ausprobieren.

Inwiefern hast du aufgrund dieser Erfahrung Dinge geändert in Deinem Leben?

Ich habe seitdem mehr Verantwortung. Jemand ist weggefallen, den ich immer um Rat fragen konnte. Das fehlt mir. Ich habe immer von Freunden und Bekannten Rat und Unterstützung bekommen. Ich bin schlagartig älter geworden. Diese Reife ist für mich eine positive Auswirkung davon. Seitdem habe ich niemanden mehr aus meinem ganz nahen Umfeld verloren.

Manche Menschen finden einen neuen Platz für den Verstorbenen, zum Beispiel als inneren Ratgeber. Kannst du damit was anfangen?

Ich halte keine innere Zwiesprache mit meinem Vater. Aber ich denke oft, dass er jetzt stolz wäre auf meine Familie, meine Kinder und mich.

QR-Code scannen und **vollständiges Interview online lesen** auf www.sg-flensburg-handewitt.de/news/artikel/was-ist-trauer-fuer-dich





Richtfest –

DER ROHBAU IST GESCHAFFT!

Ein Meilenstein in der Geschichte des Katharinen Hospiz am Park ist geschafft. Am 17. März wurde mit dem Richtfest für den Neubau ein neues Kapitel aufgeschlagen. Nachdem im vorigen Jahr das anspruchsvolle und wurzelschonende Fundament und die Bodenplatte für den ersten Bauabschnitt fertig gestellt wurden, ging es im Januar mit dem Hochbau zügig voran. Innerhalb weniger Tage stand der Rohbau in Holzständerbauweise – bereits abgedichtet von oben. Im Eiltempo ging es weiter mit dem Streifenfundament und der Bodenplatte für den zweiten Abschnitt im Februar, sodass pünktlich im März der zweite Bauabschnitt gerichtet werden konnte.

Wir möchten Danke sagen an alle, die dies ermöglicht haben, und freuen uns auf den weiteren Baufortschritt.

*Katharinen Hospiz am Park
Geschäftsführung & Hospizleitung*



Baufortschritte beim Rohbau



Veranstaltungen

Mitglieder- versammlung

Der Förderverein lädt ein zur **jährlichen Mitgliederversammlung am 10. Mai um 18 Uhr** in die Mühlenstraße 1. Neben dem Protokoll wird es Wissenswertes und Interessantes zum Neubau geben.

Sommerfest

Das Katharinen Hospiz am Park lädt ein zum **Sommerfest am 8. Juli**. Genaue Daten folgen im kommenden Brief und online.





Wir schließen das alte Jahr ab ...

Von jedem verstorbenen Patienten verabschieden wir, der Ambulante Hospiz- und Palliativberatungsdienst, uns mit einem kleinen Ritual.

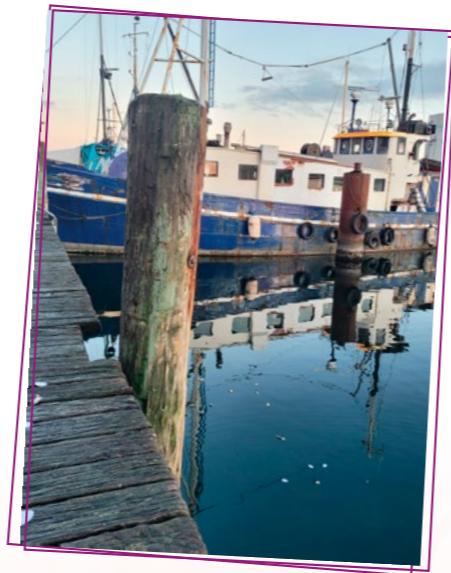
Dieses Jahr haben wir uns wieder für Federn, Steinchen, kleine Muscheln und farbige „Strandscherben“ entschieden. Irmela und Regina wählen für jeden verstorbenen Patienten ein gefühlt passendes Symbol aus und legen es in eine schöne Glasschale ab – 74 dieser verstorbenen Menschen wurden auch ehrenamtlich begleitet!

Bei strahlendem Sonnenschein und herrlichem Winterwetter sind Regina und Irmela am 1. Freitag im Januar mit dem bunt gefüllten Inhalt der Schale zum Steg am Museumshafen gefahren.

Der Wind trug die Federn schon von der Glasschale in Richtung Ostsee. Die Steinchen, Muscheln und Scherben fanden mit Hilfe unserer Hände den Weg zurück ins Meer.

Mit einem Gefühl der Erleichterung und großer Dankbarkeit für die Unterstützung aus dem ehrenamtlichen Team führen wir, gestärkt für die neuen Herausforderungen in 2023, zurück in die Wrangelstraße 6!

Irmela Bätzner & Regina Schütz, hauptamtliche Mitarbeiterinnen im Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst



Humor in der Hospizarbeit – GEHT DAS EIGENTLICH?

Offene Abende haben im Katharinen Hospiz am Park eine lange Tradition. Einmal im Monat laden wir ehren- und hauptamtliche MitarbeiterInnen zu einem Thema ein, um gemeinsam Neues zu erfahren und am und mit dem Thema zu arbeiten.

Das Jahr 2023 wollten wir mit Leichtigkeit und Humor starten. Dazu haben wir die Klinikclownin Daniela Friedrich alias Fräulein Kunigunde eingeladen. Schon die kurze Vorstellungsrunde war sehr amüsant und es wurde viel gelacht. Anschließend wurden die Fragen „Was ist eigentlich Humor?“ und „Was kennzeichnet ihn?“ bearbeitet. Schon an dieser Stelle wurde klar, wie vielschichtig Humor ist und wie man mit einer gut dosierten Prise schweren und schwierigen Situationen die Schärfe nehmen kann. Wichtig ist dabei, dass sich Humor aus der Situation heraus ergibt und entwickeln darf. Es war ein wunderbar leichter und gelungener Abend, mit einer guten Mischung aus Theorie und praktischem Erleben, gewürzt mit prägnanten Praxisbeispielen. Am Ende waren sich die TeilnehmerInnen einig, Humor in der Hospizarbeit geht auf jeden Fall. Danke an Frau Friedrich und alle Beteiligten für diesen gelungenen Abend.

Sandra Bossow, hauptamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst



Fräulein Kunigunde bei der Arbeit im Krankenhaus



Umsatzplus bei Bella Secunda!

Flensburg wächst und wächst und so wächst Bella Secunda mit. Im vergangenen Jahr lag der Umsatz erstmals in der 21-jährigen Geschichte des Lädchens bei über 100.000 Euro. Danke an alle MitarbeiterInnen, an die KleiderspenderInnen und alle KäuferInnen – ein wahrhaft wunderbares Ergebnis!

Neue ehrenamtliche MitarbeiterInnen gesucht!

Alle MitarbeiterInnen arbeiten ehrenamtlich bei Bella Secunda – viele bereits Jahrzehnte lang. Das Team sucht nach junger oder junggebliebener Verstärkung, die z.B. als Springer unterstützen kann. Einarbeitung und immer ein netter Schnack inklusive! Bei Interesse melden Sie sich gerne im Laden in der Speicherlinie 34.



V.l.n.r.: Karin Mai, Uschi Wind, Ingrid Klinkenberg, ehrenamtliche Mitarbeiterinnen bei Bella Secunda

Frischer Kleidungsstart

Pünktlich zum Frühjahr gibt es auch den Saisonwechsel bei Bella Secunda. Die Frühjahrs- und Sommergarderobe ist bereits eingezogen, sodass Sie sich schon jetzt für die warmen Tage einkleiden können. Im Übrigen erhalten alle mit einer Ehrenamtskarte zusätzlich 20% Rabatt auf die günstigen Preise, ausgenommen sind jedoch Aktionsartikel. Schauen Sie doch einmal vorbei!



Bella Secunda

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. 10–18 Uhr
Sa. 10:30–14 Uhr



Annahme von Damen- und Herrenoberbekleidung, Schuhen, Handtaschen und Accessoires im Karton. Vereinbaren Sie gerne einen Termin im Laden bei größeren Mengen.

Neue Projektarbeit:

NETZWERKKOORDINATION

Seit Jahresanfang ist Birgit Rath-Röhlk als Netzwerkkoordinatorin in der Palliativ- und Hospizversorgung für die Stadt Flensburg und die Kreise Schleswig-Flensburg und Nordfriesland tätig. Die Arbeit beinhaltet u.a. die Unterstützung der Kooperation der Mitglieder des Netzwerkes und ihrer Aktivitäten, die Information der Öffentlichkeit über die Tätigkeiten und Versorgungsangebote der Mitglieder und die bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Netzwerkstrukturen.



Neu im Team

DES AMBULANTEN KINDER- UND JUGENDHOSPIZDIENST

Annika Lorenzen hat zum 01.01.2023 den Bereich der Begleitung erkrankter Eltern im ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst von Birgit Rath-Röhlk übernommen. Frau Lorenzen hat vorher Erfahrung im ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Dortmund gesammelt und bereits im Herbst 2022 im Katharinen Hospiz am Park hospitiert. Wir freuen uns mit Annika Lorenzen eine erfahrene Kollegin für den ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst dazugewonnen zu haben.

V.l.n.r.: Birgit Rath-Röhlk, Annika Lorenzen

Sind wir noch ganz richtig?

~~GEFANGEN~~ im Bermudadreieck ~~ÜBERLEBEN~~ der Hospiz- und Palliativarbeit

28.-29.04.2023

Vorträge im Audimax

Sterben im Badezimmer – Sterben im Wartezimmer?
Lebendige Geschichte zur Entwicklung von Hospizarbeit und Palliative Care
Team Katharinen Hospiz am Park

Wir machen das schon!
Wenn Verantwortung abnehmen zu Verantwortung wegnehmen wird
Lars Mandelkow, Dipl. Theol., Dipl. Psych.

Sind wir unentbehrlich?
Welchen Auftrag hat die Hospiz- und Palliativarbeit in Zeiten von Konkurrenz und knappen Ressourcen?
Franziska Kopitzsch

Hält uns etwas zusammen?
Wertekultur und Wertewandel in Hospizarbeit und Palliative Care
Prof. Dr. med. Friedemann Nauck

Das Team-Thema ...
Worüber keiner sprechen will
Romy Kranich-Stein, M.A.

Ein Blick in die Kristallkugel
Was ist die moderne Vision von Hospizarbeit und Palliative Care?
Martina Kern



Schirmherr für den Kongress ist Cartoonist Kim Schmidt

Workshops

1 **Der Ton macht die Musik**
Gewaltfreie Kommunikation im Team
Beate Brüggemeier

2 **Können wir uns noch riechen?**
Die Familienfalle im Team
Petra Rechenberg-Winter, M.A.

3 **Erlebnisküche & Geschmacksexplosion**
Genussideen, wenn Essen schwierig wird
Stefanie Seling-Stoll

4 **Der Tod ist bunt!**
Kreative Bestattungsrituale
Claudia Marschner

5 **Schubs dich mal selber!**
Kinästhetik in Palliative Care
Britta Scholz

Parallelveranstaltung im Audimax

Wir sind hier die Netten, du Idiot!
Lars Mandelkow, Dipl. Theol., Dipl. Psych.



In Kooperation mit:



JETZT ANMELDEN!
www.katharinen-hospiz.de/kongress

Das Glück in dir KOBI YAMADA

Das Katharinen Hospiz am Park ist nicht nur ein Ort, an dem Sterben, Tod und Trauer zu Hause sind. Daneben existieren im gleichen Zug auch Freude, Hoffnung und Leben. Der Buchtitel „Das Glück in dir – Wie du dein Leben lebendiger machst“ mag daher im ersten Moment ungeeignet sein, um ihn hier vorzustellen, aber beim genauen Hinsehen ist das Buch hier genau richtig.

So zeigt Kobi Yamada in diesem Werk, dass jeder noch so kleine Moment ein Moment des Glücks sein kann. Das Glück ist trotz aller Widrigkeiten des Lebens doch immer irgendwo in jedem einzelnen vorhanden – so winzig es zu sein vermag. Liebevoll und zart illustriert mit einem kleinen Entchen bewegen die Bilder und kurzen Sätze. Sei versöhnlich mit dir, sei entschlossen, sei mutig und vergiss nicht, was du alles in dir hast! Gerade in Zeiten des Zweifels ist dieses Werk ein Begleiter und Mutmacher, um nach vorne zu schauen und ein Geschenk für Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Therese Sonntag, hauptamtliche Mitarbeiterin im Katharinen Hospiz am Park

Das Glück in dir
Kobi Yamada
Adrian & Wimmelbuchverlag,
gebundene Ausgabe

ISBN: 978-3-9858503-0-3
14,95 €



Wir verabschieden und wünschen alles Gute:

Birgit Björnsen



Ab 31. März öffnet das Café Kauz wieder freitags, samstags und sonntags seine Türen von 14–17 Uhr. Auch Ostermontag & Pfingstmontag ist geöffnet!

Unterstützen Sie die Arbeit des Katharinen Hospiz am Park indem Sie Mitglied im Förderverein werden. Mit einer kleinen jährlichen Spende sichern Sie die Hospizarbeit in Flensburg.

QR-Code scannen und Mitgliedsantrag für den Katharinen Hospiz Förderverein online ausfüllen.

Horst Bendixen

VORSTANDSMITGLIED DES FÖRDERVEREINS

Herr Bendixen, Sie sind seit 2017 Mitglied im Vorstand des Katharinen Hospiz Fördervereins und haben 2022 den stellvertretenden Vorsitz übernommen.

Was umfasst Ihr Aufgabenbereich?

Wir verstehen uns im Vorstand als Team und übernehmen die anfallenden Aufgaben je nach Vorkenntnissen, Interessen und zeitlichen Möglichkeiten. Ich unterstütze insbesondere bei der Vorbereitung von Aktivitäten zur Spenden- und Mitgliedergewinnung sowie der damit verbundenen Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit.

Was hat Sie dazu bewegt, für den Förderverein tätig zu werden?

Bereits während meiner beruflichen Tätigkeit bei der Stadt Flensburg habe ich etwa zehn Jahre im Beirat des Katharinen Hospiz am Park mitgewirkt. Dabei habe ich die Arbeit mit ihren vielfältigen Bereichen kennen und schätzen gelernt. Zur weiteren Un-

terstützung wurde ich auch Mitglied im Förderverein, der ein wichtiger Baustein zur Sicherung der Finanzierung ist. Als ich nach Eintritt in meinen Ruhestand gefragt wurde, ob ich mir eine Mitarbeit im Vorstand vorstellen könnte, habe ich spontan und gerne zugesagt.

Was motiviert Sie?

2016 haben meine Familie und ich das Beratungsangebot persönlich in Anspruch genommen. Die Unterstützung war sehr einfühlsam und ausgesprochen hilfreich. Ich wünsche mir, dass die Angebote und diese Hilfe auch in Zukunft allen Betroffenen zur Verfügung stehen.

Was bedeutet „Leben“ für Sie?

Leben bedeutet für mich vor allem, Teil der Familie, des Freundeskreises und auch der Gesellschaft zu sein. Mit meinen Möglichkeiten möchte ich zu einem guten Miteinander beitragen und bei Bedarf unterstützen. Durch meine ehrenamtlichen Tätigkeiten versuche ich, Menschen in schwierigen Lebenssituationen in Flensburg zumindest ein wenig zu helfen und ihnen wieder positivere Perspektiven für ihr Leben zu geben.

