

Wir nehmen Abschied

.....und lachen und weinen dabei. Damit würden wir diesem Thema in unserer Hospizzeitung nicht gerecht, meinen Sie? Wir sollten das Thema ernsthafter angehen? Wie alles im Leben hat auch der Abschied ein Ja und ein Nein in sich.

Für diese Ausgabe haben viele Menschen uns an ihren Gedanken zum Thema „Abschied“ teilhaben lassen, viele Texte, die uns sehr berührt haben, insbesondere dann, wenn der Verlust eines lieben Menschen beschrieben wurde. Andere Artikel beschreiben die Vielfältigkeit von Abschieden, die, wenn wir sie denn bewusst so wahrnehmen, schon ein Stückchen Leichtigkeit zulassen.

Wir, Silke Eckeberg und ich, nehmen heute bewusst Abschied von dieser „unserer“ Hospizzeitung. Es ist die letzte Ausgabe unter unserer Federführung, wir geben ab an eine neue Redaktion. Nicht, dass wir keine Lust mehr hätten, wir haben mit sehr viel Freude gestaltet und organisiert, denken jedoch, es ist gut, auch anderen die Chance zu lassen, ihre Ideen umzusetzen, neue Aspekte hinzubringen, andere Leser anzusprechen.

Wir lachen, wenn

- * wir uns erinnern an die vielen gemeinsam verbrachten Vorbereitungsstunden
- * wir wieder mehr Zeit haben
- * wir den Termindruck los sind
- * wir die nächsten Zeitungen einfach neugierig lesen können
- * wir hören, dass Menschen sich über die Zeitung gefreut haben
- * wir damit Diskussionsanlässe geboten haben
- * wir dadurch Anregungen weitergeben können
- * Inserenten uns großzügig unterstützen

Wie weinen, wenn

- * wir uns bewusst machen, dass diese Aufgabe dann beendet ist
- * wir die gemeinsam verbrachten Stunden vermissen

Sie sehen, das Lachen behält die Oberhand, damit ist dieser Abschied ein leichter. Aber auch wir kennen aus eigener Erfahrung endgültige Abschiede, haben die Erfahrung gemacht, dass jeder

Abschied etwas Neues nach sich zieht, aber auch das dann andere Leben kann ein gutes Leben sein.

Die kommenden Hospizzeitungen werden anders werden, aber seien Sie gewiss, sie werden gut werden. Wir wünschen unserem Nachfolger-Team viel Freude und danken allen LeserInnen und Inserenten für ihre Treue.

Wir grüßen Sie herzlich!

Silke Eckeberg
04526-8775

Marita Himmel
04527-276



Liebevolle Blumenarrangements
als tröstende Begleitung finden Sie bei

BLUMEN *Seit über 100 Jahren
im Familienbetrieb* **Franck**
Inh. Rosemarie Dluzak

Fachgeschäft für moderne Floristik

Bahnhofstraße 46, Postfach 134, 23 714 Bad Malente-Gremsmühlen,
Tel.: 0 45 23 - 43 05, Internet: www.blumen-franck.de

Abschied

Immer wieder gehören Abschiede zu unserem Leben dazu. Manchmal macht uns Abschied froh, manchmal bereitet er Schmerz und Trauer.

Der Abschied vom Winter macht mich froh, der Abschied vom Sommer traurig.

Zum Beispiel als meine Schule zu Ende war: ich nahm Abschied von einer engen und schönen Klassengemeinschaft, aber ich freute mich unbändig auf das Neue, auf eine andere Welt, dass mich dieser Abschied auch froh und glücklich machte.

Die Abschiede von meiner zweijährigen Tochter, wenn ich zur Arbeit ging, waren schlecht auszuhalten: ob sie wohl Angst hatte, dass ich nicht wieder komme??? Oder war da der schmerzliche Abschied auch einfach die Zumutung, dass die Mutter nicht ständig verfügbar ist?

In den letzten Tagen musste ich Abschied nehmen von dem Gedanken, dass Christoph Schlingensiefel uns noch mal neu überrascht mit seinen Theaterinszenierungen, mit seinem Operndorf in Burkina Faso, mit Filmen oder Büchern. Ich kenne ihn ja gar nicht persönlich, habe ihn nur bei einer Theaterproduktion in Hamburg erlebt. Da ich aber gerade sein Buch: „So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein“ gelesen habe (Die letzten 12 Seiten an seinem Todestag), hat es mich richtig geschmerzt, dass er nun tot ist. In seinem Buch hat er auf radikal offene Weise sehr authentisch in einem Tagebuch beschrieben, wie seine Lungenkrebserkrankung entdeckt und behandelt worden ist und vor allem, wie es ihm dabei ging. Dadurch habe ich das Gefühl, unmittelbar einbezogen zu sein in seine Hoffnungen und Kämpfe. Dass wir uns berührt fühlen, führt dazu, dass wir auch ein trauriges Abschiedsgefühl haben.

Auch nach meinem 60. Geburtstag erlebe ich Abschiede: Abschied von einer Leistungsfähigkeit, die vor 20 Jahren noch selbstverständlich war, zum Beispiel beim Bergwandern. Abschied von dem Gedanken, noch alle Zeit zu haben für berufliche oder private Pläne. Abschied von den Kindern, die sich auswärts ihr Leben einrichten.

Alle Abschiede machen nachdenklich, zeigen uns auf, wo unser Leben nicht selbstverständlich ist, oder wie verletzlich unsere Umwelt und wir selber sind.

Aber der Abschied zeigt auch, was wir Kostbares haben und auch zumindest vorläufig noch behalten können. Und der Abschied macht dann auch Platz für Neues.

brigitte maas

A b s c h i e d

Auf meinem ersten nicht von Touristen überfüllten Strandspaziergang nach dem Sommer fand ich dieses Motiv und musste es mit der Kamera festhalten.

Jetzt, nach dem Aufruf, für die neue Hospizzeitung Berichte zu schicken, fiel mir dieses Foto sofort wieder ein.

Gabriela Kastner- Riegert



Ach, noch in der letzten Stunde
Werde ich verbindlich sein.
Klopft der Tod an meine Türe,
rufe ich geschwind: Herein!

Woran soll es gehen? Ans Sterben?
Hab´ ich zwar noch nie gemacht,
doch wir werd´n das Kind schon schaukeln –
na, das wäre doch gelacht!

Interessant so eine Sanduhr!
Ja, die halt ich gern mal fest.
Ach –und das ist Ihre Sense?
Und die gibt mir dann den Rest?

Wohin soll ich mich jetzt wenden?
Links? Von Ihnen aus gesehen?
Ach, von mir aus! Bis zur Grube?
Und wie soll es weitergehen?

Ja, die Uhr ist abgelaufen.
Wollen Sie die jetzt zurück?
Gibt´s die irgendwo zu kaufen?
Ein so ausgefall´nes Stück

Findet man nicht alle Tage,
womit ich nur sagen will
- ach! Ich soll hier nichts mehr sagen?
Geht in Ordnung! Bin schon

ACH

Robert Gernhardt (1937-2006)
(mit freundlicher Genehmigung der S. Fischer Verlage)

stumpff
natur
steine

GRABMALE

Plöner Str. 92 · Eutin · ☎ 0 45 21 / 52 76 · Fax 33 61
Rosenstraße 2 · Bad Malente · ☎ 0 45 23 / 99 01 55

Abschied

Bei dem Wort Abschied purzeln meine Gedanken nur so durcheinander, sind bei meinem Sohn Patrik und bei meinem Vater.

Zweimal Abschied für immer, aber ganz unterschiedlich. Bei Patrik ein plötzlicher, nur ein letztes Streichen über seine Hand. Bei meinem Vater ein langsamer, begleitender am Krankenbett.

Es gibt aber auch andere Gelegenheiten, bei denen wir Abschied nehmen.

Da nimmt man Abschied von guten Freunden nach einem Besuch oder steht auf dem Bahnhof und winkt einem lieben Menschen nach. Man verabschiedet sich, wenn man verreist, morgens beim Verlassen des Hauses, oft mit einem „Tschüss bis bald“. Alles Abschiede, die das Wiedersehen als selbstverständlich voraussetzen.

Bei Patrik war es so ein Abschied und doch war es plötzlich ein Abschied für immer.

Der Abschied, den wir nehmen müssen, wenn jemand stirbt, ist ein einmaliger - wir geben einen Menschen her, der nicht wiederkommt.

Was machen wir mit diesem Abschied?
Vergessen wir was wir hatten? Verdrängen wir die Erinnerung?
Nehmen wir ganz und unwiederbringlich Abschied?

Nein! Der Abschied von meinem Sohn ist schwer, aber er ist kein endgültiges Vergessen, sondern - und so haben wir es auch in unserer Anzeige zum Tod von „Paddy“ geschrieben:

„Unsterblich für immer in unseren Gedanken
und unserem Leben“.

Ich trage ihn in meinem Herzen mit mir, er ist immer bei mir. Ich habe Abschied genommen, aber nicht vergessen.

Gabriela Hein

Abschied - fließender Übergang - Wandlung -

Guten Morgen, ich grüße euch liebe Erdenbürger.

Soeben habe ich meine warme, mütterlich geborgene, doch begrenzte Bauchhöhle verlassen. Ihr sagt, ich habe das Licht der Welt erblickt. Ich frage euch, was meint ihr denn mit Licht? Etwa diese Strapaze? Nur „bekleidet“ mit der „Käseschmiere“ wird durch POKLAPSE mir ein Atmen und Schreien abgerungen. Die metallische Waage, die mein geringes Geburtsgewicht anzeigt, vermittelt mir ein Gefühl von Erdenkälte.

* Abschied - Übergang -

Bei meinen zwei älteren Geschwistern lerne ich meinen Platz zu finden. Was nicht immer leicht ist, lassen sie mich doch fühlen, dass ich als Nesthäkchen bevorzugt werde. Ich verabschiede mich von der Kleinkindphase, indem ich selber zu laufen, sprechen und denken beginne.

* Abschied - Übergang -

Als Schülerin im großen Klassenverband mache ich meine ersten tastenden Erfahrungen mit der Außenwelt. In meinem Fischerdorf wachse ich spielerisch mit allen Elementen auf, erlebe auch die kräftigen Gewalten.

* Abschied - Übergang -

Die Teenagerzeit läutet eine besondere Wandlung ein. Ich werde konfirmiert, schließe Freundschaften, mache meinen Führerschein, erwerbe schulische Abschlüsse.

* Abschied - Übergang -

Eine weitere Seite meines Lebens schlage ich durch die Berufswahl auf. Sie führt dazu, dass ich das zu eng gewordene Elternhaus verlasse. Ich lerne mehr und mehr, die Menschen privat und beruflich in ihren unterschiedlichsten Facetten wahrzunehmen.

An der Küste weht der Wind immer von vorn. Diese klare und sonnendurchflutete Luft kenne und liebe ich. Das Leben zeigt mir jetzt auch andere Windrichtungen.

* Abschied - Übergang -

Neuland betrete ich als Ehefrau und Mutter. Wieder entscheide ich, Vertrautes hinter mir zu lassen, um neue prächtige Erfahrungen innerhalb der Familie zu sammeln.



Ambulante Pflege

- Pflege bei Ihnen zu Hause
- Behandlungspflege nach ärztlicher Anordnung
- Beratung, Betreuung und Schulung pflegender Angehöriger
- Beratungsbesuche nach §37.3 SGB XI
- Hilfe bei der Versorgung des Haushalts
- Urlaubspflege

Ihre Ansprechpartner vor Ort:

DRK-Pflegeteam Nord

0 43 63 90 09 25

Fehmarn · Grömitz · Grube · Lensahn · Oldenburg

DRK-Pflegeteam Holsteinische Schweiz

0 45 21 80 03 30

Eutin · Malente · Plön · Schönwalde

DRK-Pflegeteam Neustädter Bucht

0 45 03 74 376

Neustadt · Scharbeutz · Ratekau

DRK-Pflegeteam Süd

04 51 49 42 02

Ahrensböök · Stockelsdorf

Weitere Informationen zu unseren Dienstleistungen finden Sie auch im Internet unter der Adresse **www.drk-ostholstein.de**

Es ist fantastisch, wie wir Menschen unseren Lebensweg wählen, ihn gehen, uns dabei ausprobieren und selbst kennen lernen können. Unsere Seele liebt es, sich zu weiten und sich zu erleben.

* Abschied - Übergang -

So passt es, dass mein Lebensplan uns an den Niederrhein führt und wir uns der rheinischen Mentalität samt der 5. Jahreszeit nähern können.

Da wir die Weite des Himmels, das üppige wechselnde Wolken-spiel und das Wasser zu schätzen wissen, zieht es uns nach Eutin.

* Abschied - Übergang -

Meinen zuvor ausgeübten Beruf lasse ich ruhen und entscheide mich, eine Praxis für ganzheitliche Behandlungen zu eröffnen. Über die Haut entdecke ich spannende Zusammenhänge, die auf das Innerste des Menschen weisen. Meine Feinfühligkeit entwickelt sich. Das faszinierende menschliche Sein ist bis heute mein liebstes Betätigungsfeld.

* Abschied - Übergang -

Es ist nicht verwunderlich, dass ich mich vor 7 Jahren zur hospizlichen Mitarbeit berufen fühlte.

Die Erfahrungen, die ich im Zusammensein mit den schwerkranken und sterbenden Menschen mache, berühren Ebenen in mir, von denen ich zuvor gelesen oder gehört hatte. Sie selbst zu fühlen und zu erleben, ist ein großer Unterschied. Als würde ich am anderen erwachen. Ich danke für die Begegnungen, die in mir etwas bewegt haben. Es ist so beglückend, aus und mit dem Herzen zu wirken, die durch Gesten oder Worte vom Patienten beantwortet werden.

* Abschied - Übergang -

Aus meinem Miterleben möchte ich Trost und Zuversicht für den letzten Atemzug vermitteln. Es ist ein Abschied von der Erden-schwere in eine lichtvolle, weite schwerelose Ebene hinein.

Wir dürfen aus vollem Herzen zu dem ewigen Leben stehen, der Tod ist ein Übergang und eine Wandlung in etwas Größeres.

Angelika,
3. September 2010





Pflegezentrum Waldstraße

Das DRK-Pflegezentrum Waldstraße liegt, umgeben von einer parkähnlichen Anlage, mitten im Grünen und ist trotzdem nur wenige Gehminuten vom Zentrum Eutins entfernt.

Wir sind für Sie da, wenn Sie, bedingt durch Ihre Pflegebedürftigkeit, nicht mehr in Ihren eigenen vier Wänden versorgt werden können.

Wir bieten Ihnen:

- Ganzheitliche, aktivierende Pflege mit den Schwerpunkten Demenzbetreuung und Palliativversorgung
- Kurzzeitpflege
- Freie Arztwahl (Hausarztprinzip)
- Insgesamt 120 Plätze in 64 Einzel- und 28 Doppelzimmern
- Frühstücks- und Abendbrotbuffet sowie eine Menüauswahl durch die hauseigene Küche. Die Mahlzeiten können Sie im großzügigen Speisesaal oder auf den einzelnen Wohnbereichen einnehmen
- Beschäftigungstherapeutische Angebote, verschiedene Veranstaltungen, jahreszeitliche Feste, Ausflüge und Einkaufsfahrten
- Seelsorgerische Betreuung
- Versorgung Ihrer persönlichen Wäsche
- Beratung und Hilfe bei den alltäglichen Dingen

Wenn Sie Fragen rund um das Thema Altenpflege haben, rufen Sie uns doch einfach an oder besuchen Sie ganz unverbindlich unsere Einrichtung.

So erreichen Sie uns:

DRK-Pflegezentrum Waldstraße

Waldstraße 6

23701 Eutin

Christian Burgdorf (Leiter Pflegezentrum)

Tel.: 0 45 21 80 03 61

E-Mail: christian.burgdorf@drk-ostholstein.de

Abschied

Tschüß, bis bald Wie oft sagt man es täglich – in der selbstverständlichen Erwartung sein Gegenüber wiederzusehen.

Doch irgendwann kommt der Tag, da kommt der Abschied ohne Wiederkehr – der Tod.

Plötzlich und unerwartet – oder auch unvorhersehbar.

Ohne Chance, sich bewusst zu verabschieden – oder als langer Weg sich auf den endgültigen Abschied vorzubereiten.

Ein gemeinsamer Lebensweg ist zu Ende.

In der anschließenden Trauerzeit nimmt man immer wieder irgendwie Abschied – von Gegenständen oder auch innerlich. Und man behält doch das, was einem wichtig und wertvoll ist – in seinem Herzen und in seiner Erinnerung.

Abschied für immer – oder eben auch nicht.

Birgit Wendt

Buchbesprechung

Claudia Cardinal: „Lebe und lerne sterben“

ISBN 978-3-491-72518-8 Patmos-Verlag

Claudia Cardinal arbeitet als Heilpraktikerin und Sterbegleiterin in Hamburg. In ihrem Buch gibt sie Anregungen, wie der endgültige Abschied bewusst und sinnvoll gestaltet werden kann. Sich mit dem eigenen Tod auseinanderzusetzen, verlangt Mut und Ängste müssen überwunden werden. In unserer Gesellschaft ist das Sprechen über den Tod immer noch ein Tabuthema. In Fallbeispielen und praktischen Übungen beschreibt C. Cardinal, wie wir Frieden schließen können, indem wir loslassen. Uns lösen von der Vergangenheit, vom Körper, der schwächer wird, loslassen, was unerledigt ist, Sorgen und Ängste.

Sie zieht eine Parallele von der Geburt, deren Begleitung und Unterstützung, und dem Sterbeprozess und Tod; beides Einschnitte im menschlichen Leben, die von der einen Welt in eine unbekannte andere führen.

Sich der eigenen Sterblichkeit bewusst sein, hilft, intensiver und gut zu leben. Das Buch leitet an zu einer Gestaltung von Lebenszeit angesichts der Endlichkeit jedes Menschen.

Brigitte Hunke

Abschied....

Karin Lociks denkt nach über Abschiede und was sie für ihr Leben bedeuten

Sich mit dem Thema Abschied zu beschäftigen, fällt den meisten Menschen nicht leicht. Nicht selten kommt mit dem Ende einer gewohnten Situation zunächst die Angst vor dem Unbekannten, Ungewohnten. Abschied nehmen bedeutet, etwas loszulassen – oder loslassen zu müssen. Viele Abschiede begleiten das Leben: Abschied nehmen von lieb gewonnenen Orten und Menschen – zum Beispiel durch einen Umzug. Abschied nehmen von Kolleginnen und Kollegen, weil sie den Arbeitsplatz wechseln oder in Rente gehen – oder man selbst den Arbeitsplatz wechselt. Abschied nehmen von einer spannenden Geschichte, weil das Buch zu Ende ist.

Das Abschiednehmen bedeutet aber für mich auch immer eine Entwicklung. Als Kind musste ich Abschied nehmen von meinem gewohnten Alltag zu Hause, weil ich plötzlich in den Kindergarten ging.

Ein neuer Abschnitt begann....

- Dann musste ich Abschied nehmen von meiner Kindergartenzeit, denn: die Schulzeit – und damit wieder ein neuer Lebensabschnitt begann.

Dann habe ich Abschied von meiner Schulzeit genommen. Mein Berufsleben begann.

Auch von diesem habe ich mich wieder verabschiedet, denn: meine Zeit als Ehefrau und Mutter begann.

.....und so weiter und so weiter.

Ich glaube, das, was uns am Abschied nehmen so ängstigt, ist, dass ich Gewohnheiten verlassen muss.

Und zwar unwiderruflich.

Nicht rückgängig zu machen.

Und ich weiß: so wie es war, so wie ich es erlebt habe, wird es nie, nie wieder.

Und das macht oft Angst.

Und es macht oft traurig.

Andererseits weiß ich aber auch, dass die Welt wegen eines Abschieds nicht stehen bleibt. Die Sonne geht am nächsten Morgen wieder auf und der Tag beginnt für mich. – Eben nur anders. Ungewohnt. Neu für mich...

Karin Lociks

*Das Bestattungshaus Lociks wird seit 1896
von Generation zu Generation bis heute
von der Familie Lociks & Team geführt:*

Nir wollen trauernden Menschen helfen, Ihre Trauer zu durchleben und wieder „neue“ (Lebens-) Perspektiven zu sehen. Unsere Erfahrung und ein gutes Team helfen uns dabei, Kraft zu spenden.“



**Inh.: Klaus-Peter Lociks
Eutiner Str. 104
23689 Pansdorf**

 **04504 / 1842**
www.seebestattung.com

Umbruch

Wie sehr habe ich die Zeit des Sommers genossen,
seine Wärme, seine Helligkeit.
Morgens mich die Sonne weckte
und mich bis weit in den Abend hinein begleitete.
Nun nimmt der Herbst
mehr und mehr von der Zeit Besitz.
Die Tage werden wieder kürzer
und die Sonne verliert an Kraft.
Ja, ich weiß, auch der Herbst
hat seine guten Seiten.
Doch ich trauere dem Sommer nach,
die Zeit, die gewesen –
eine Zeit, die zerrann!

Hanne Lamp



M. BUSCH —————
BESTATTUNGEN

LÜTJENBURGER STRASSE 2
24306 PLÖN

TELEFON 045 22/78 97 90
FAX 045 22 / 74 68 37



Mein Weg zur Hospizinitiative

In meinem Familien- und Freundeskreis habe ich schon einige schmerzhaft Abschiede erlebt, meine Schwester arbeitet seit 8 Jahren in einer Hospizgruppe in Celle, und so war für mich die Entscheidung, einen Hospizlehrgang zu besuchen, ziemlich leicht. Und das, obgleich in meinem Freundeskreis oft gefragt wurde: „Warum tust du das/tust du dir das an?“ Ich war neugierig auf die anderen Teilnehmer und die Themen. Ob ich nach dieser Ausbildung aktiv bei den Hospizlern bleiben würde, wollte ich am Ende entscheiden.

Während des Lehrgangs habe ich mich in der Gruppe Gleichgesinnter sehr wohl gefühlt, der Gedankenaustausch war ein großer Gewinn für mich. Gespannt war ich auf meine Praktikumstage auf der Palliativstation, konnte ich doch endlich mein theoretisches Wissen anwenden. Als ich das Leid der vielen Patienten sah, war ich sehr betroffen, fand aber auch, dass unser Einsatz mehr als nötig ist, sei es, um dem Kranken beizustehen oder den Angehörigen durch unseren Einsatz Freiraum zum eigenen Durchatmen zu geben.

Besonders beeindruckte mich in diesen Tagen auf der Palliativstation mit welcher Würde eine verstorbene Dame nach dem Tode versorgt wurde. Trotz großer Hitze wurde sie nicht gleich in einen Kühlraum abgeschoben, die Schwestern zogen ihr ihr Lieblingskleid an und bedeckten sie mit Rosenblättern. Der Tod bekam für mich ein ganz friedliches Gesicht.

Einige Wochen später erhielt ich den Anruf, ob ich eine Begleitung übernehmen wolle. Ich gebe zu, einen klitzekleinen Moment gezögert zu haben. Mich erwartete ein Patient, der nicht mehr sprechen konnte. Ich musste mir einen Weg suchen – es wurde ein kleiner Pfad. Aber wenn ich dann das Lächeln oder ein leicht gehauchtes „Danke“ als Antwort bekam, so denke ich, hat sich mein Einsatz am Ende gelohnt.

Ganz wichtig finde ich, dass ich während und nach so einem Einsatz von der Gruppe aufgefangen werde. Ich kann mich da nur den Worten von Hanne Andreae anschließen: „Durch die Tätigkeit in unserer Gruppe habe ich viele Menschen kennengelernt, die auf demselben Wege sind. Diese Erfahrungen sind für mich ein unschätzbar wertvolles Geschenk.“

HospizhelferInnen - warum nicht

Im Jahr 2010 bot die Hospizinitiative Eutin e.V. einen HospizhelferInnen-Befähigungskurs unter der Leitung von Jutta Bilitewski und Martina Wendler in Eutin an.

Mit 13 Teilnehmerinnen ging es in die Auseinandersetzung mit einem Thema, das wir gern in unserer Gesellschaft ausgrenzen.

An sechs Wochenenden (106 UE) setzten wir uns lebhaft mit den Themen Sterben, Tod, Trauer, Schmerztherapie, Demenz, Kommunikation und vielem mehr auseinander.

Es war eine intensive Zeit, die nicht nur traurig war, sondern auch durch viel Fröhlichkeit und Lachen begleitet wurde.

Im Anschluss an die Theorie kam das Praktikum mit 16 Zeitstundend auf der Palliativstation des Stankt Elisabeth Krankenhaus in Eutin, mit anschließendem Abschlussabend zur Reflexion des Praktikums.

Am 26.05.2010 wurden in feierlicher Runde in den Räumen der Onkologischen Tagesklinik die Zertifikate an folgende Teilnehmerinnen überreicht:



Beginn unten re.: Marlene Kögelsberger, Dominique Wardenga, Annegret Sens, Silke Ehmcke – Kasch, Helma Schulze, Karin Loehden, Frederike Grawert, Bärbel Renken, Martina Albrecht, Tanja Meyer Nadine Südel, Elke Favaro-Lüdemann, Annemarie Grawert. Referentinnen: Jutta Bilitewski(li.), Martina Wendler

Ein herzliches Dankeschön sagen wir allen Referenten: Fr. Susanne Naß, Fr. Silke Eckeberg, Fr. Hanne Lamp, Hr. Frank Christen, Hr. Jochen Gust, unseren aktiven BegleiterInnen, Fr. Brigitte Maas, dem Sankt Elisabeth Krankenhaus, den Pflegekräften von der Palliativstation und der Sana-Klinik in Eutin für ihre vielfältige Unterstützung.

Haben Sie Interesse an einer ehrenamtlichen Tätigkeit - Freude am Umgang mit Menschen, nehmen gern an Fortbildung teil, suchen eine Herausforderung und haben ein wenig Zeit?

Dann rufen Sie uns an und vereinbaren einen Gesprächstermin mit Frau Wendler und Frau Radloff unter der Telefonnummer 04521/790776.

Martina Wendler

JHV der Hospizinitiative Eutin e.V.

Die diesjährige Jahreshauptversammlung der Hospizinitiative Eutin fand im Saal des DRK-Pflegezentrum in der Waldstraße statt und begann mit einer Führung durch das Haus. Die Pflegedienstleitung Cornelia Jung gab Informationen zum Konzept des Hauses, zur Aufteilung in die verschiedenen Schwerpunkte wie zum Beispiel Demenzbetreuung oder palliative Pflege. Mit Interesse wurde auch der „Raum der Stille“ besucht.

Es gab keine Überraschung bei den Wahlen: Wiedergewählt wurde die erste stellvertretende Vorsitzende Silke Eckeberg ebenso wie die Beisitzerin Birgit Stender.

Großen Raum nahm der Rechenschaftsbericht des Vor-



Holger Rocholl

Plöner Straße 45
23701 Eutin
Tel. 0 45 21.24 09
Fax 0 45 21.58 42

info@blumenteufer.de
www.blumenteufer.de



Waldbestattung im RuheForst® Holsteinische Schweiz / Malente

Die Holsteinische Schweiz mit ihrer lieblichen Seenlandschaft wird umrahmt von der Ostsee und den Metropolen Hamburg, Lübeck und Kiel. In ihrem Herzen befindet sich in Timmdorf bei Malente der

Ruheforst® Holsteinische Schweiz / Malente. Von hier aus öffnet sich ein herrlicher Blick über den Dieksee und die angrenzenden Wiesen und Felder. Buchen, Ahorne, Kirschen und Eschen wechseln einander ab und bedachen die Gräser und Farne des Waldbodens in schillerndem Grün. Der artenreiche, idyllische Laubwald prägt die außergewöhnliche Stimmung dieses besonderen Ortes. In dem



RuheForst® befinden sich zahlreiche **RuheBiotop®**. Diese Flächen, durch einen Baum oder ein anderes Naturmerkmal geprägt, können als letzte Ruhestätte ausgewählt werden. Hier können einzelne Personen, Familien oder andere sich im Leben nahestehende Menschen beigesetzt werden. Auf Trauerzeremonien kann, muss aber nicht verzichtet werden. Sie können individuell gestaltet werden. Eine namentliche Kennzeichnung des Grabes ist am Baum auf einer kleinen Tafel in gedeckter Farbe möglich. Führungen finden 14- tütig statt.

Ansprechpartner für Führungen und Informationen:

Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein

RuheForst® Holsteinische Schweiz / Malente

Hamburger Straße 115

23795 Bad Segeberg

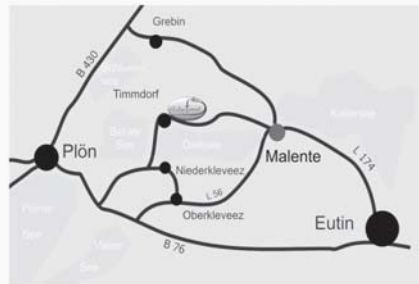
Telefon: (04551) 95 98 65

Fax: (04551) 95 98 40

E-Mail: info@ruheforst-holsteinische-schweiz.de

Internet: www.ruheforst-holsteinische-schweiz.de

oder Frau Beate Kiep Telefon: (0160) 45 01 522



RuheForst. Ruhe finden.

standes ein: die zahlreichen Aktivitäten des 190 Mitglieder fassenden Vereines mit zwei hauptamtlichen Kräften und über 40 aktiven Begleiterinnen und Begleitern konnten nicht alle namentlich benannt werden. Es wurden im Jahr 2009 insgesamt 53 Begleitungen bei Sterbenden zuhause und weitere 23 Begleitungen im Sankt-Elisabeth-Krankenhaus durch Ehrenamtliche geleistet. Die Ehrenamtlichen haben alle einen Befähigungskurs absolviert und sind fortlaufend in Supervisionsgruppen engagiert. Die Hospizzeitung mit jährlich zwei Auflagen ist ein gutes Aushängeschild, ebenso wie die Homepage (www.hospizinitiative-eutin.de), die die Arbeit des Vereines mit ihren Schwerpunkten gut abbilden.

Außer den eigenen Fortbildungsveranstaltungen wurden auch durchgeführte Schulungen, gut besuchte öffentliche Veranstaltungen und die Vernetzung mit den umliegenden Vereinen, Organisationen und dem übergeordneten Hospiz und Palliativverband als Landesverband aufgeführt.

Der Kassenbericht zeigte eine stabile Finanzsituation. Zahlreiche Spenden ermöglichen eine solide Vereinsarbeit mit den Schwerpunkten Sterbebegleitung, Schulung und Öffentlichkeitsarbeit.

Als nächster Termin steht am 06.10. um 20.00 Uhr ein Benefizkonzert in der St Marien-Kirche in Eutin mit dem Gospelchor Voice-Company anlässlich des internationalen Hospiz-Tages an.

Außerdem findet am 23.10. und 30.10. ein Seminar über Trauerarbeit mit Kindern und Jugendlichen statt, das finanziell vom Club „Interact“ der Rotarier unterstützt wird.

Am 31.10. gibt es wieder bei LMK einen Kuchenverkauf zugunsten unserer Hospizarbeit.



Walter Ullrich + Sohn

BESTATTUNGSUNTERNEHMEN IN OSTHOLSTEIN

Inh.: H.-J. Bartels

Vorsorge - Trauerbriefdruck - Eigene Trauerhalle

Wilhelm-Wisser-Straße 3
23701 Eutin ☎(0 45 21)

28 10



Preiswerte und würdige Bestattungen auf allen Friedhöfen

www.ullrich-u-sohn-eutin.de - e-mail: Bestattungen-Ullrich-u.-Sohn@t-online.de

Eine Radtour, die ist lustig....

Der diesjährige Ausflug der Hospizinitiative Eutin fand am 12. Juni 2010 statt. Alle Begleiter waren eingeladen zu einer Radtour in Richtung Ascheberg. Allerdings hatten nur neun Begleiter den Mut, die doch lange Strecke per Rad zurückzulegen, sodass weitere 12 die Strecke sicherheitshalber mit dem Auto zurücklegten.

Start für die Radler war der Holzturm in Malente-Neversfelde, von dort ging es quer durch Wiesen und Felder bei gutem Wetter und mächtigem Wind Richtung Lebrade zum Gut Lehmkuhlen, wo sich Rad- und Autofahrer bei Kaffee und Kuchen zum ersten Mal trafen, um anschließend gemeinsam eine Führung durch den Ruhepark Lehmkuhlen zu genießen, ein wunderschöner Wald, sehr naturbelassen, der die alternative Form der Bestattung unter einem (alten) Baum oder aber auf einem Rasenfeld bietet. Der „Gutsherr“ zeigte uns einzelne Bäume, (nicht alle sind für diese Form der Bestattung freigegeben und geeignet) erklärte uns das Prozedere und die behördlichen Auflagen und stellte sich unseren Fragen. Alles in allem ein interessantes Angebot, das für viele Gespräche sorgte und bei vielen für noch mehr Klarheit, wie sie sich denn später ihren letzten Ruheort vorstellen.



Dem *Leben* einen würdigen *Abschluss* geben.

BESTATTUNGEN
Schröder
FAMILIENTRADITION IN OSTHOLSTEIN

Bestattungshaus Malente
Lütjenburger Straße 38
23714 Bad Malente
Telefon 0 45 23 - 22 91
www.schroeder-bestattungen.de

Stammhaus Eutin
Elisabethstraße 35
23701 Eutin
Tag & Nachruf:
0 45 21 - 25 53

Für die Radfahrer ging es dann über Wielen und Wahlstorf bergauf und bergab mit viel Gegen- und viel zu wenig Rückenwind zu unserem eigentlichen Ziel: die Langenrader Mühle bei Ascheberg. Die Autofahrer hatten es bequemer, dafür durften sie die gute Luft an der Mühle länger genießen. Auch einige Partner fanden sich dann dort ein, diese waren ebenfalls geladen zum gemütlichen Teil in der Mühle. Dort empfing uns die sehr freundliche „Müllerin“, die uns gerne ihre Mühle aufgeschlossen hat, um uns dort alle Fragen zu beantworten. Nach einer Stärkung am kalten Buffet, KÖSTLICH!!!, führte uns die Müllerin durch die Mühle, erklärte uns geduldig den Vorgang des Mahlens und erzählte uns, wie sie als Stadtkind überhaupt zum Müllern gekommen ist, es war sehr interessant und selbst für Technikmuffel ein wunderbares Erlebnis! Viele von uns konnten es sich auch nicht verkneifen, frisch gemahlenes Dinkelmehl zu ersteinen, es war zu verlockend!

Wir haben dann noch einige Zeit gemütlich zusammengesessen in der schönen Mühle, gegen 20 Uhr löste sich die Gesellschaft dann auf. Die Fahrräder wurden samt ihrer tapferen Fahrer in die Autos verladen und zurück in ihre Heimatgaragen und –wohnzimmer verbracht, ein wunderbarer Tag fand sein Ende.

Ich möchte es nicht versäumen, ganz besonders Silke Eckeberg und nicht zu vergessen, ihrer Familie einen ganz besonderen Dank auszusprechen, ohne sie hätte es weder Kaffee noch Kuchen noch Führung noch Mühle noch Buffet gegeben.

Auf die nächste gemeinsame Aktion freut sich

Christiane Baltus



a rose is a rose is a rose, eine Rose ist eine Rose ist eine Rose (Gertrude Stein)

Bücher zum Lernen. Bücher zur Unterhaltung.

BUCHHANDLUNG *am Rosengarten*

Helmut Rühmann

Am Rosengarten 7 • 23701 Eutin • Tel. (0 45 21) 65 25 • Fax (0 45 21) 7 24 91

Anzeige

Palliativversorgung vereinigt fachliche und soziale Kompetenz der Behandelnden und Begleitenden in einem Umfeld, das intensive menschliche Zuwendung zulässt und von einer Haltung des Respekts vor der unverbrüchlichen Würde des Menschen gekennzeichnet ist.

Um unseren schwerstkranken Patienten und dem gesellschaftlichen Wandel, den medizinischen und pflegerischen Möglichkeiten sowie den sozialen Gegebenheiten gerecht zu werden; denn Sterben ist für große Teile unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu-Thema, nehmen seit dem Jahr 2001 Mitarbeiterinnen der Sozialstation Eutin & Malente an den qualifizierten Weiterbildungsmaßnahmen „Palliative-Care“ teil. Palliativ kommt aus dem lateinischen und bedeutet „ummantelnde lindernde Medizin“.

Denn auch wenn eine Krankheit grundsätzlich nicht mehr heilbar ist, kann viel gegen das Leiden getan werden.

Die Ziele der Palliativversorgung sind die ganzheitliche Betreuung bei einer unheilbaren Erkrankung im weit fortgeschrittenen Stadium; das heißt Linderung von körperlichen, seelischen, psychischen, spirituellen und sozialen Problemen mit dem Ziel einer bestmöglichen Lebensqualität.

Die Pflege, Betreuung und Begleitung dieser Patienten und Angehörigen erfordert einen symptomorientierten und individuellen Umgang mit schwerstkranken Menschen.

Die Berücksichtigung dieser Ansätze sind bei der pflegerischen Versorgung unserer Patienten durch das Pflegeteam der Sozialstation Eutin & Malente eine Selbstverständlichkeit.



Diakonie Sozialstationen

Eutin & Malente und Bad Schwartau
Janusallee 1 · 23714 Malente
Alt Rensefeld 24 · 23611 Bad Schwartau
Ambulante Kranken- und Altenpflege
☎ (0 45 23) 55 00
☎ (04 51) 2 18 20
www.diakoniesozialstationen.de

Das Leben kann sich durch Krankheit und Altwerden verändern ...

Mit unserer qualifizierten pflegerischen Versorgung helfen wir Ihnen zu Hause.

- Kranken- und Altenpflege
- Pflegeanleitung
- Pflegeberatung
- Palliativpflege

Antina Feichtner
Monika Riedel

Besuch der 10. Nordischen Hospiz- und Pallativtage in Sankelmark

Hannelore Radloff, Margrit Nepf und ich nahmen an der 3-tägigen Veranstaltung teil. Sankelmark liegt am Sankelmarker-See, in einer wunderschönen Umgebung, 9 km südlich von Flensburg.

Diese Tage finden dort alle 2 Jahre statt. Viele interessante Vorträge und Workshops regen zum Nachdenken und zum Mitarbeiten an.

In diesem Jahr hieß das Motto:

Nahe sein in schwerer Zeit – Spirituelle Begleitung und Seelsorge am Lebensende

Es nahmen fast 100 Besucher(innen) teil, so dass ein reger Meinungsaustausch zwischen den unterschiedlichsten Gruppen und Menschen stattfand.

Hauptanliegen dieser Tagung war es, den viel genutzten, inzwischen schon zum Modewort gewordenen Begriff, „Spiritualität“, als Beschreibung einer tief im Menschen verankerten Wirklichkeit, für die Fachleute und Begleiter zugänglich zu machen.

Was bedeutet und ist Spiritualität? Es gibt dazu keine klare Aussage. Die Ableitung von lat. spiritus = Geist, bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit und kann eine auf Geistiges aller Art oder im engeren Sinn auf Geistliches in spezifisch religiösem Sinn ausgerichtete Haltung meinen. Spiritualität steht dann auch immer für die geistige Verbindung zum Jenseits oder der Unendlichkeit.

Jeder Referent definierte seine Antwort ganz persönlich. Eine Definition war: „Spiritualität ist wie ein Muskel, den man benutzen kann, wenn man es will. Bekannterweise wird die Muskulatur ganz



Noch einmal von der Liebe sprechen.

Trauerrednerin und Trauerbegleiterin

Sterbebegleiterin

Silke Eckeberg

Tel.: 04526-8775

Mobil: 0176-51105150

Email: eckeberg@yahoo.de

unterschiedlich eingesetzt und angewendet. Jeder muss den Umgang damit persönlich entscheiden.“

Ein anderer Referent sah die Spiritualität nicht abhängig von der Religionszugehörigkeit, wohl aber von Offenheit und Gnade. Er war der Meinung, spirituelle Erfahrungen machen frei, sie geschehen an der Grenze des ICH. Religion und Spiritualität sind im Kern Zweierlei. Sie ist kein Ersatzbegriff für eine unattraktiv gewordene Religiosität.

Spiritualität aber öffnet die Grenzen der Machbarkeit von Problemlösungen und die Sicht auf den Menschen. Viele Leute wünschen bei schwerer Erkrankung oft das Gespräch auch über spirituelle Belange. Jeder Begleitende sollte sich fragen, wie sehe ich meine eigene Spiritualität, passt sie zu unserer Hospizarbeit?

Mich persönlich hat besonders der Vortrag von Frau Dr. Dr. Monika Renz, einer Psychoonkologin aus der Schweiz, fasziniert. Sie beobachtet seit Jahren bei Patienten kollektives Schweigen über Gott und sprach über Erfahrungen mit dem Unfassbaren – z.B. einer Krebserkrankung - aber mit der fassbaren Wirkung – nämlich sterben zu müssen.

In ihrem Buch: „Grenzerfahrung Gott“ (welches in unserer Hospizbibliothek zu entleihen ist), schildert sie viele Fallbeispiele.

Spiritualität steckt in jedem Menschen, nur muss man seine eigene Definition finden!

Ich glaube, durch die Vielfalt und das Angebot der unterschiedlichen Referenten konnte jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin, viele Denkanstöße mit nach Hause nehmen und kann seine, bzw. ihre persönlichen Prioritäten dieser Tagung an viele Leute weitergeben.

Wir Drei diskutierten auf unserer Heimfahrt lange, waren dankbar, dass wir diese Teilnahmemöglichkeit hatten und fühlten uns reich beschenkt.

Annegret Pistol



Birgit Stephan

Inhaberin

Plöner Str. 158 Eutin

Tel. 0 45 21 - 3944

Liebe Leserinnen und Leser,

wir - Silke Eckeberg und Marita Himmel - die diese Hospizzeitung seit der 6. Ausgabe (März 2007) mit sehr viel Freude und Enthusiasmus gestaltet haben, möchten Ihnen/euch allen mit diesem Rätsel indirekt Lebewohl sagen und uns für die Mitarbeit von so vielen Mitstreitern und Mitstreiterinnen danken. Aber es geht natürlich weiter mit der Zeitung und wir wünschen unseren Nachfolgerinnen genau so viel Spaß und Erfolg. Mit Ihrer/eurer Hilfe und Unterstützung wird das sicherlich gelingen.

Waagrecht:

Seelenschmerz, Leidensweg

einen Anfang machen; wieder starten

Alleinsein, Zurückgezogenheit

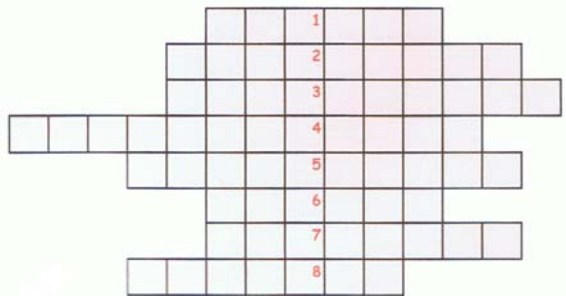
Beziehung, Vertrautheit, Zuneigung, Gemeinschaft

eine Pause einlegen zum Nachdenken

Ruhe, Geräuschlosigkeit

Fortgang, Isolation, Lossagung

Versöhnung, Verständigung, Harmonie, Einklang



Lösungswort :

Das Lösungswort ist etwas, was uns allen in unserem Leben immer wieder begegnet, und sehr unterschiedliche Gefühle in uns auslöst.

1	2	3	4	5	6	7	8

Danke an alle Spender

Heute möchten wir vom Vorstand uns noch einmal ganz von Herzen bei allen bedanken, die mit kleinen und mit großen Spenden unsere Arbeit unterstützen.

Nur mit dieser Unterstützung wissen wir, dass wir auf dem richtigen Weg sind. So können wir unsere Arbeit fortsetzen und fühlen uns von Vielen mit getragen, die vielleicht keine Zeit haben, aktiv mitzuarbeiten, oder die sich nicht stark genug dazu fühlen. So können auch Sie teilhaben an unseren Erfolgen und den vielen guten Dingen, die wir bewegen können dank Ihrer Spenden!

Herzlichen Dank im Namen des Vorstandes



**SANKT
ELISABETH
KRANKENHAUS
EUTIN**

Fachkrankenhaus für Innere Medizin.

Unser Leistungsschwerpunkt liegt in der Behandlung chronisch kranker und älterer Patienten.

Insbesondere: Geriatrie (Altersmedizin), Palliativmedizin, medizinische Frührehabilitation, postakute Medizin chronisch kranker Patienten. Behandlung von Diabetes mellitus sowie weitere spezielle Behandlungsformen. Es werden stationäre, stationersetzende und ambulante Behandlungen angeboten.

**Wir begleiten Sie
und sorgen für
Ihre Gesundheit**



Plöner Straße 42 · 23701 Eutin · Telefon 04521 - 80 20

Die Tränen der Trauer
sind Tau
für die nächsten Tropfen.



Wir öffnen
jeden 1. Dienstag im Monat
15:00 Uhr – 17:00 Uhr
das Trauercafé
im Sankt Elisabeth Krankenhaus
in Zusammenarbeit mit der
Hospizinitiative Eutin

Wenn Sie nach dem Tod eines geliebten Menschen mal reden wollen, oder ein bisschen unter Menschen sein möchten, kommen Sie bei uns vorbei.

In diesem Jahr sind die ersten Dienstage am
5. Okt, 2. Nov und 7. Dez
15.00 Uhr – 17.00 Uhr

TERMINE:::TERMINE:::TERMINE:::TERMINE:::TERMINE:::TERMINE

Mittwoch, 6. Oktober 2010, 20:00 Uhr

Gospelkonzert der Voice Company in der Marienkirche Eutin
„Feel the Spirit“ – Benefizkonzert zum Welthospiztag

Sonntag, 14. November 2010, 11 – ca. 13.30 Uhr

Matinee mit dem Film „Ob ihr wollt oder nicht“ in den Räumen der
alten Hofapotheke, Sparkasse Holstein

Mittwoch, 9. Februar 2011

VHS Eutin „Begleitung in schwerer Lebenslage“

Die Trauergruppe der beiden Hospizinitiativen Eutin und Plön trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in Eutin, Plöner Str. 145 im Haus der Zahnarztpraxis Heike Habersang, Seiteneingang links.

Interessierte können sich bei den Trauerbegleiterinnen
Silke Eckeberg Tel. **0151 58188211** und
Marita Himmel Tel. **0151 58188212** anmelden.

„Lange saßen sie dort und hatten es schwer, doch sie hatten es gemeinsam schwer, und das war ein Trost“.
(Astrid Lindgren)

Sie sind herzlich eingeladen!

Die Termine können Sie jeder Zeit
auf unserer Homepage (www.hospizinitiative-eutin.de) abfragen
oder bitte aus der Presse entnehmen.

<table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <tr><td>A</td><td>B</td><td>S</td><td>C</td><td>H</td><td>I</td><td>E</td><td>D</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> </table> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>F</td><td>R</td><td>I</td><td>E</td><td>D</td><td>E</td><td>N</td></tr> <tr><td>T</td><td>R</td><td>E</td><td>N</td><td>N</td><td>N</td><td>U</td><td>N</td><td>G</td></tr> <tr><td>S</td><td>T</td><td>I</td><td>L</td><td>L</td><td>E</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>I</td><td>N</td><td>E</td><td>H</td><td>A</td><td>L</td><td>T</td><td>E</td><td>N</td></tr> <tr><td>F</td><td>R</td><td>E</td><td>U</td><td>N</td><td>D</td><td>S</td><td>C</td><td>H</td><td>A</td><td>F</td><td>T</td></tr> <tr><td>E</td><td>I</td><td>N</td><td>S</td><td>A</td><td>W</td><td>K</td><td>E</td><td>E</td><td>T</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>N</td><td>E</td><td>U</td><td>B</td><td>E</td><td>G</td><td>I</td><td>N</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>T</td><td>R</td><td>A</td><td>U</td><td>E</td><td>R</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	A	B	S	C	H	I	E	D	1	2	3	4	5	6	7	8	F	R	I	E	D	E	N	T	R	E	N	N	N	U	N	G	S	T	I	L	L	E				I	N	E	H	A	L	T	E	N	F	R	E	U	N	D	S	C	H	A	F	T	E	I	N	S	A	W	K	E	E	T			N	E	U	B	E	G	I	N					T	R	A	U	E	R							<p style="text-align: right;">Lösungswort :</p> <p style="text-align: right;">Versöhnung, Verständigung, Harmonie, Einklang</p> <p style="text-align: right;">Fortgang, Isolation, Lossagung</p> <p style="text-align: right;">Ruhe; Entschlossenheit</p> <p style="text-align: right;">eine Pause einlegen zum Nachdenken</p> <p style="text-align: right;">Beziehung, Vertraulichkeit, Zuneigung, Gemeinschaft</p> <p style="text-align: right;">Alleinein; Zurückgezogenheit</p> <p style="text-align: right;">einen Anfang machen; wieder starten</p> <p style="text-align: right;">Seelenschmerz; Leidensweg</p> <p style="text-align: right;">Wagerecht:</p>
A	B	S	C	H	I	E	D																																																																																												
1	2	3	4	5	6	7	8																																																																																												
F	R	I	E	D	E	N																																																																																													
T	R	E	N	N	N	U	N	G																																																																																											
S	T	I	L	L	E																																																																																														
I	N	E	H	A	L	T	E	N																																																																																											
F	R	E	U	N	D	S	C	H	A	F	T																																																																																								
E	I	N	S	A	W	K	E	E	T																																																																																										
N	E	U	B	E	G	I	N																																																																																												
T	R	A	U	E	R																																																																																														