

# Wenn ich meinen Löffel abgeben muss... Worauf bin ich stolz, was will ich als Botschaft hinterlassen?

worauf ich stolz bin...



## Der Anlass – 25 Jahre hospizliches Engagement in Deutschland und in NRW

Mehr als 25 Jahre sind engagierte Menschen in der Hospizbewegung unterwegs. Zum 25-jährigen Jubiläum des HPV NRW und des DHPV lohnt ein Blick zurück und ein Blick auf das, was uns auch in Zukunft wichtig ist:

Menschen und ihre Geschichten, Lebensentwürfe, Hoffnungen, ihre mutigen Schritte und Erfahrungen der Unterstützung, die sie selber gemacht haben, aber auch die sie anderen gegeben haben.

Wir sind hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeitende der Hospizbewegung am Universitätsklinikum in Essen und möchten Menschen anregen, über ihre Lebensgeschichte zu erzählen und prägende Erlebnisse, Leistungen und Botschaften aus ihrem Leben zu finden, auf die sie stolz sind, die sie weitergeben würden, von denen sie hoffen, dass andere sich später daran erinnern.

## Würde und Lebensbilanz

Angeregt wurden wir durch eine Begegnung mit Dr. Harvey Max Chochinov, er berichtete von seinen Lebenserfahrungen und Erkenntnissen.

Als kanadischer Psychiater hat Dr. Harvey Max Chochinov das Bedürfnis der biographischen Bilanzierung und Sinnfindung untersucht und aus seinen Erkenntnissen die Dignity Therapy (Würdezentrierte Therapie) entwickelt. Diese Methode belegt, dass das Nachdenken und Berichten über die persönliche Lebensleistung und über individuelle Erkenntnisse, das Würdegefühl vor allem von schwer erkrankten Menschen stärkt.

## Den Löffel abgeben – Der Blick zurück und in die Zukunft

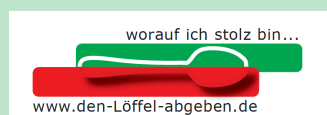
Die alte deutsche Redewendung „Den Löffel abgeben“ hat einen ernsten und klugen Hintergrund, sie umschreibt das Bedürfnis der Weitergabe von Erfahrung, Weisheit und Verantwortung. Gemeint ist der stolze Blick zurück auf das Geleistete und die Hoffnung auf die Weiterführung und Weiterentwicklung des Bestehenden in der Zukunft.

## Es geht um Erlebnisse und Geschichten, die Ihnen persönlich wichtig sind

Unter der Schirmherrschaft des Deutschen Hospiz- und PalliativVerbandes und des Hospiz- und PalliativVerbandes NRW im 25. Jubiläumsjahr beider Verbände starten wir die Sammlung von Lebensgeschichten. Unser Projekt wird unterstützt durch die Joseph-Senker-Stiftung.

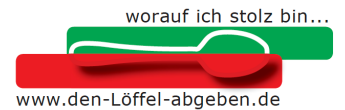
„Wenn ich meinen Löffel abgeben muss... Worauf bin ich stolz, was will ich als Botschaft hinterlassen“; ganz bewusst fragen wir nach dem, was Kraft und Selbstvertrauen schenkt, weil es bereits geleistet wurde. Der Fokus liegt auf den vielen, vielleicht oft unsichtbaren und ungenannten Dingen, die wir alle in unserem Leben bewirken, für uns selbst und für andere.

**Ein Kultur-Projekt unter Schirmherrschaft des Deutschen  
Hospiz- und PalliativVerbands und  
des Hospiz- und PalliativVerbands NRW**



# Wenn ich meinen Löffel abgeben muss...

## Worauf bin ich stolz, was will ich als Botschaft hinterlassen



Spätestens wenn wir als HospizlerInnen mit Menschen sprechen, die mit der Diagnose einer schweren und eventuell lebensbedrohlichen Erkrankung konfrontiert sind, beginnen wir gemeinsam auch über das bisherige Leben nachzudenken. Wir fragen nach dem Sinn unseres Daseins und was wohl später erinnert wird, wenn andere an uns denken. Wir bilanzieren und überlegen, welche Spuren wir hinterlassen werden. Wir möchten Sie motivieren, auch schon ohne lebensbedrohliche Erkrankung auf Ihr bisheriges Leben zu blicken und Erkenntnisse und Geschichten zu finden, die Sie stolz machen.

**Wenn ich morgen sterben müsste, worauf würde ich zufrieden und stolz zurückblicken in meinem Leben? Was würde ich – könnte man die Zeit zurückdrehen – ganz genauso noch einmal tun? Welche Botschaft oder Erkenntnis möchte ich weitergeben? Woran sollen sich die anderen erinnern, wenn sie an mich denken?**

### Das „Löffelprojekt“ – Wie können Sie mitmachen

Es geht nicht um das möglichst exakte Antworten auf die in den beiden Themenbereichen aufgezählten Anregungen, es geht um die Geschichten aus Ihrem Leben, die Ihnen beim Lesen der verschiedenen Aspekte einfallen.

Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Besser oder Schlechter, kein Wertvoller oder weniger wertvoll, jede Geschichte, jede Erkenntnis oder Botschaft, an die sich kommende Generationen erinnern sollen und die Ihnen persönlich wichtig sind, finden Platz und Würdigung.

Wir möchten Sie bitten, im folgenden ersten Abschnitt „Worauf bin ich stolz“ über die eigenen, ganz individuellen Erlebnisse, Leistungen und Erkenntnisse nachzudenken und diese aufzuschreiben. Und im zweiten Abschnitt „Was möchte ich hinterlassen und erinnert wissen“ können Sie eine Botschaft oder Hinterlassenschaft aus dem Erfahrenen und Erlebten formulieren.

Die Größe der Antwortfelder soll nur groben Anhalt für das Ausmaß Ihrer Texte geben, falls der Platz nicht ausreicht, verwenden Sie die Rückseiten oder fügen Sie eigene Seiten ein.

Wenn Sie möchten, fügen Sie ein Foto von sich ein und geben auch Ihren Namen und weitere Daten an.

Wenn Sie lieber anonym bleiben wollen, so ist dies selbstverständlich auch möglich. In den Teilnahmebedingungen auf Seite 9 können Sie angeben, welche Ihrer Daten veröffentlicht werden dürfen und welche nicht.

Ihre Geschichten und Botschaften werden zusammen mit den Daten zum Alter, Geschlecht und Herkunft auf der Internetseite: [www.den-löffel-abgeben.de](http://www.den-löffel-abgeben.de) veröffentlicht und für alle sichtbar angezeigt. Für die Laufzeit des Projektes bleiben sie dort lesbar, sofern Sie dies wünschen. Auch über die Internetseite können Sie Ihre Erkenntnis, Botschaft und Geschichte weitergeben.

Sie können uns auch kontaktieren, wenn Sie lieber persönlich mit uns sprechen und Ihre Geschichte in einem Interview erzählen möchten oder Sie nehmen ein Video oder eine Tonaufnahme auf und senden uns diese an: [hospizarbeit@uk-essen.de](mailto:hospizarbeit@uk-essen.de)

**Wenn ich meinen Löffel abgeben muss...  
Worauf bin ich stolz, was will ich  
als Botschaft hinterlassen**

## Die Anregung zum Nachdenken über Ihre persönliche Geschichte

### 1. . Worauf bin ich stolz

- Was waren die wichtigsten Rollen, die ich in meinem Leben (bisher) eingenommen habe (familiär, beruflich, gesellschaftlich)?
- Habe ich das Leben, Denken und Schaffen anderer Menschen positiv beeinflusst oder verbessert, habe ich jemandem in einer schwierigen Situation helfen können?
- Was sind die wichtigsten Erfolge, Ereignisse, Taten in meinem bisherigen Leben, auf die ich besonders stolz bin?
- Wenn es möglich wäre, die Zeit zurückzudrehen, was würde ich bestimmt wieder ganz genauso noch einmal machen?

**Wenn ich meinen Löffel abgeben muss...  
Worauf bin ich stolz, was will ich  
als Botschaft hinterlassen**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a message or reflection.

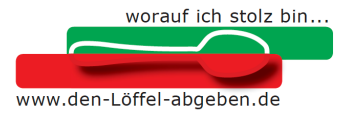
# Wenn ich meinen Löffel abgeben muss...

## Worauf bin ich stolz, was will ich als Botschaft hinterlassen

### 2. Was möchte ich hinterlassen und erinnert wissen

- Was habe ich (bisher) in meinem Leben gelernt oder erfahren, was ich gerne an andere (Familie, Freunde, alle) weitergeben möchte?
- Wenn es möglich wäre, die Zeit zurückzudrehen, gibt es etwas, dass ich anders machen würde?
- Ich habe aus meinen Erfahrungen in meinem Leben für mich besonders wichtige Erkenntnisse gewonnen, die ich als Botschaft oder guten Rat an meine Familie, Freunde, alle Menschen weitergeben möchte, um ihnen damit zu helfen, ihre Zukunft gut zu bewältigen. Wenn ja, wie lautet die Botschaft?

**Wenn ich meinen Löffel abgeben muss...**  
**Worauf bin ich stolz, was will ich**  
**als Botschaft hinterlassen**



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing a message or reflection. The box is centered on the page and occupies most of the middle section.

# Wenn ich meinen Löffel abgeben muss... Worauf bin ich stolz, was will ich als Botschaft hinterlassen

## 3. Angabe zur Person:

(Für die anonyme Auswertung des Projektes sind diese Angaben sehr wichtig)

<b>Alter:</b>			
<b>Geschlecht:</b>	männlich <input type="checkbox"/>	weiblich <input type="checkbox"/>	sonstiges <input type="checkbox"/>
<b>Nationalität:</b>	deutsch		
<b>Wenn deutsche Nationalität, dann wohnhaft in welchem Bundesland:</b>			
<b>Bezug zum Thema Krankheit, Sterben, Tod und Trauer:</b>			
Ich bin selbst unheilbar krank			<input type="checkbox"/>
Ich bin/war Angehörige/r eines unheilbar schwerkranken Menschen			<input type="checkbox"/>
Ich arbeite/engagiere mich ehrenamtlich im Gesundheitswesen mit unheilbar schwerkranken und sterbenden Menschen			<input type="checkbox"/>
Ich bin aktuell gesund und habe zur Zeit keinen Bezug zum Thema			<input type="checkbox"/>

## 4. Freiwillige Angaben:

(Das Ausfüllen dieser Felder ist freiwillig, wir würden Sie dennoch bitten, die für die Auswertung des Projektes wichtigen Angaben zu machen. Wenn Sie anonym bleiben möchten, werden wir zu keiner Zeit öffentlich einen Bezug herstellen zwischen Ihren Angaben und Ihrer Identität).

<b>Vorname und Nachname</b>	
<b>Beruf</b>	
<b>Funktion in einem Verband/freiwilliges Engagement für schwerkranke oder sterbende Menschen</b>	

# Wenn ich meinen Löffel abgeben muss... Worauf bin ich stolz, was will ich als Botschaft hinterlassen

## 5. Meine Meinung zum Projekt

(Für die Auswertung und Bewertung des Projektes sind diese Angaben sehr hilfreich, bitte kreuzen Sie zutreffendes an).

<b>Mir fiel das Formulieren einer Geschichte und Botschaft aus meinem Leben:</b>				
sehr leicht <input type="checkbox"/>	leicht <input type="checkbox"/>	neutral <input type="checkbox"/>	schwer <input type="checkbox"/>	sehr schwer <input type="checkbox"/>
<b>Der Titel des Projektes: „Den Löffel abgeben“ hat mich:</b>				
sehr empört <input type="checkbox"/>	ein wenig erschreckt <input type="checkbox"/>	weder positiv noch negativ berührt <input type="checkbox"/>	ein wenig amüsiert <input type="checkbox"/>	im positiven Sinne motiviert, über meine Lebensleistungen nachzudenken <input type="checkbox"/>
<b>Über für mich besondere und wichtige Lebensleistungen und Erkenntnisse nachzudenken und diese weiter zu geben hat:</b>				
mich emotional sehr aufgewühlt und war mir unangenehm <input type="checkbox"/>	mich nachdenklich gemacht und ein wenig emotional aufgewühlt <input type="checkbox"/>	mich emotional nicht weiter berührt <input type="checkbox"/>	mir Freude gemacht und mich emotional eher positiv gestimmt <input type="checkbox"/>	mir sehr geholfen und mich emotional gestärkt <input type="checkbox"/>
<b>Die Lebensleistungen und Erkenntnisse anderer Menschen zu lesen ist für mich:</b>				
vollkommen uninteressant <input type="checkbox"/>	weniger interessant <input type="checkbox"/>	eher unwichtig <input type="checkbox"/>	interessant <input type="checkbox"/>	sehr spannend und hilfreich <input type="checkbox"/>

**Vielen Dank für Ihre Angaben und die wertvollen Gedanken zu Ihrer persönlichen Lebensgeschichte, die Erkenntnisse und Botschaften, die Sie mitzuteilen bereit sind!**

Ulrike Ritterbusch & Karin Scheer Koordination Hospizarbeit am Universitätsklinikum Essen Westdeutsches Tumorzenterum/Palliativstation	Hufelandstr. 55 45147 Essen Tel.: 0201 723 2746 E-Mail: hospizarbeit@uk-essen.de
--	--

**Teilnahmebedingungen und Informationen**



## Wenn ich meinen Löffel abgeben muss... Worauf bin ich stolz, was will ich als Botschaft hinterlassen

- Vor der Veröffentlichung auf der Internetseite des Projektes werden alle Einsendungen (Texte, Ton und Bildaufnahmen) gesichtet und eventuell (zur besseren Lesbarkeit) redaktionell bearbeitet.
  - Einsendungen mit strafbaren oder anzüglichen Inhalten werden von uns nicht veröffentlicht und gelöscht, bevor sie öffentlich sichtbar sind.
  - Die Auswertung der Geschichten und Botschaften im Anschluss an das Projekt wird vollkommen anonym durchgeführt und zu keiner Zeit wird im Rahmen der Auswertung und späteren Veröffentlichungen ein Bezug zu Ihrer Identität hergestellt.
  - Um eine eventuelle spätere Kontaktaufnahme zu ermöglichen, falls Sie dies wünschen, wären wir Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns Angaben zu Ihrer Identität machten, die dann ausschließlich uns bekannt sind und zu keiner Zeit veröffentlicht werden.
  - Die Veröffentlichung Ihrer Geschichte und Botschaft im Internet erfolgt ebenfalls anonym, sofern Sie dies wünschen, bitte geben Sie unten an, ob Sie Ihren Namen veröffentlichen möchten oder nicht.
  - Auf Ihren Wunsch werden Ihre im Internet veröffentlichten Geschichten und Botschaften jederzeit wieder gelöscht, schreiben Sie uns in diesem Fall eine kurze E-Mail [hospizar-beit@uk-essen.de](mailto:hospizar-beit@uk-essen.de).
- Ich wünsche eine Veröffentlichung im Internet mit Nennung meines Namens.
- Mir ist es lieber, wenn meine Geschichte und Botschaft im Internet anonym veröffentlicht werden.