#### Fragebogen:

# Wir laden Sie ein: Machen Sie bei unserer Aktion mit!

Was bedeutet für mich "gutes Sterben"? Eine sehr berührende und persönliche Frage. Vielleicht ist sie auch beängstigend. "Nein, damit will ich mich nicht beschäftigen …" Vielleicht doch!? Wir möchten Sie einladen, mit uns eine gemeinsame Aktion zu starten.

Wir wollen diese Frage stellen und gemeinsam Antworten suchen und damit eine sehr konkrete Auseinandersetzung mit den Themen Sterben und Tod anregen. Noch immer wird diesen in vielen Teilen der Gesellschaft ausgewichen. Wir wünschen, dass der Mut wächst und das Tabu schwindet. Hierzu sind schon viele Impulse durch die Öffentlichkeitsarbeit des Hospizvereins erreicht worden.

Mit diesem Projekt bieten wir Ihnen einen weiteren Schritt an. Wir haben einen Fragebogen erstellt und zum Einstieg vier beantwortete Reaktionen abgedruckt. Sie zeigen exemplarisch wie die Antworten aussehen könnten. In Worten, Fotos, Gemälden oder Symbolen können wir der Frage nach "gutem Sterben" näherkommen.

Auf der folgenden Seite finden Sie einen Fragebogen mit Raum für Ihre Gedanken. Wir laden Sie ein, sich an unserem Experiment zu beteiligen. Sie können in Ruhe dieser Frage einmal nachspüren. Es kann gleichzeitig eine Beantwortung bzw. ein Hinweis nach "gutem Leben" sein. Um sich leichter daran zu wagen, gibt es eine ganze Seite mit Impulsfragen - hier als kleine Gedankenwolken abgebildet.

## Was tun Sie dann mit den Antworten?

- **1.)** Sie verwahren den Fragebogen ganz für sich allein und überdenken ihn nach ein paar Jahren.
- **2.)** Sie nehmen ihn als Gesprächsanstoß für einen Ihnen nahestehenden Menschen oder im Kreise ihrer Familie.



**3.)** Sie stellen uns den Bogen für die Hospizarbeit zur Verfügung. Da Sie nur Alter und Geschlecht angeben (falls Sie überhaupt wollen) bleibt ihre Anonymität auf alle Fälle gewahrt.

Wir planen, mit Ihren zurückgesandten Fragebögen evtl. eine Ausstellung oder Bildermappe zusammenzustellen. Danke für Ihren Mut und Ihre Mitarbeit.

Cilly Dörr, Gudrun Fehlow-Mielke, Ingrid Rehfeldt

Einsenden an:

Hospizarbeit Region Wolfsburg e.V., Eichendorffstr. 7-9, 38440 Wolfsburg info@hospiz-wolfsburg.de;

## Für mein Sterben wünsche ich mir.







Welche Bilder, Fotos, Symbole, Düfte, Musik, Gedanken fallen mir dazu ein? Was mir wichtig ist kann ich in die drei Kästchen malen, kleben, schreiben oder symbolisieren. Hier ist Platz für weitere Gedanken....

Ich mochte für mich in Ruhe und bestupt Abachied hehmen and me um hele Riched an Ralen Connect with hillen for mid line Riched an Ralen Connect with help family who have help family said. Jupier branche su das fifiche von Ruhe sund Shotsheit Gut Leccoff Chil modichet shoner

We most gen so vie we most of dranger in der Natur seen Frish Luft atmen whand some and Regen Jin leh Vojelst miner horen hat

66 Jahr Hallil hier kann Aiter und Geschiecht angegeben werden

# Für mein Sterben wünsche ich mir...







Welche Bilder, Fotos, Symbole, Düfte, Musik, Gedanken fallen mir dazu ein? Was mir Weiche Bilder, Fotos, Symbole, Dutte, Musik, Gedanken tallen mir dazu ein? Wa ist kann ich in die drei Kästchen malen, kleben, schreiben oder symbolisieren.

Wie groß ist der Unterschied zwischen Geburt und Tod? Sind diese zwei Dinge derselbe Vorgang, nur an ihrer Richtung unterscheidbar? In unserer modernen Welt scheinen Hier ist Platz für weitere Gedanken..... vorgung, nur an inrer Kusnung unterscheidbarr in unserer modernen wett scheiner sowohl Geburt als Tod direkt mit dem Geruch von Desinfektionsmitteln und anderer

Krankennausemarucken zu tun zu naben. Ich wurde in einem Krankenhaus geboren, aber hoffe das sich zumindest dieser Aspekt Krankenhauseindrücken zu tun zu haben.

The hoffe aber auch, dass sich mein Tod anderweitig, und viel fundamentaler, von neiner Geburt nicht in meinem Tod widerspiegelt. meiner Geburt abhebt: Ich hoffe, dass ich, wenn ich denn dann sterbe, erschöpft bin. Nicht ausgelaugt, gestresst, oder müde, aber erschöpft, wie man nur erschöpft ist nachdem einen Berg bestiegen hat, der so hoch ist, dass man sich nicht sicher war ob es

DIS ZUT SPUZE SCHAPT.

Im Taoismus heiβt es, dass die Macher machen, Wissenden wissen, Gelehrten lernen, und die Weisen vergessen. Ich hoffe, dass ich, wenn ich denn dann sterbe, weise genug bin, dass ich bereit bin, vergessen zu werden – nicht, weil vergessen werden besonders bis zur Spitze schafft. om, aass an oeren om, vergessen zu werden – ment, wen vergessen werden oesonders erstrebenswert ist, sondern weil es unumgänglich ist. Wir schreien als Säuglinge, un

nicht vergessen oder übersehen zu werden, weil wir wissen, dass wir auf die Namerksamkeit anderer angewiesen sind, um zu leben. Das beginnt mit unseren Eltern aufmerksamken anderer ungewiesen sind, um zu woen. Das beginnt mit unseren Eitert und geht im Laufe unseres Lebens über zu unseren Freunden und Lebenspartnern. Wir

una gent im Lauje unseres Levens uner zu unseren Freunden und Leoenspartnern vir hoffen, zu keinem Zeitpunkt übersehen oder vergessen zu werden, und ich hoffe, dass, hoffen, zu keinem Zeitpunkt übersehen oder vergessen zu werden, und ich noffe, dass, wenn die Zeit kommt und ich gehe, ich meine Ruhe in der Stille gefunden habe, dass ich wenn die Zeit kommt und ien gehe, ich meine Ruhe in der Stille gefunden habe, dass ich nicht mehr wie ein Säugling aus Angst vor dem Vergessen schreie, sondern so bedacht

und leise vergessen werde, wie ein weiser Taoist vergisst.

hier kann Alter und Geschlecht angegeben werder

Für mein Sterben wünsche ich mir...







en fallen mir dazu ein? Was mir wichtig Weiche Bilder, Fotos, Symbole, Dufte, Musik, Gedanken tallen mir dazu einf' Yaz ist kann ich in die drei Kästchen malen, kleben, schreiben oder symbolisieren.

Ich hoffe auf eine innere Ruhe nach dem Sturm des Ankämpfens, des Nicht-Wahr-Haben-Wollens und der Traurigkeit. Ich hoffe auf eine Zeit des tiefen Friedens, des Hier ist Platz für weitere Gedanken..... Traden-vyollens und der Traurigken. Ich nojje auf eine zeit des tiefen Friedens, de.

Loslassens. Ich hoffe, dass Menschen, die mir nahe sind, in dieser Phase mit mir zusammen zurückblicken auf das, was wir gemeinsam erlebt haben. Auf schöne

Lebensphasen, besondere Momente, airtagliche Situationen.
Ich hoffe, erkennen zu können, mein Leben genutzt, gefühlt, gelebt und für andere Lebensphasen, besondere Momente, alltägliche Situationen.

Ich wünsche mir Menschen um mich, die den Abschied gemeinsam mit mir aushalten, die die letzte Zeit nutzen, um die Dinge miteinander zu verwirklichen, die bereichert zu haben.

aann noch eriebt werden wollen.

Ich wünsche mir, dass gesagt ist, was gesagt werden wollte, dass gelebt ist, was ren wunsene mir, aass gesagt ist, was gesagt werden wonte, aass gelebt gelebt werden sollte, dass einfach nur noch Zeit ist, beieinander zu sein.

Ich möchte mich geborgen und gehalten fühlen, umsorgt, vielleicht wie im Meer schwimmend, vom Wasser getragen, von den Wellen bei leichtem Wind geschaukert.

Ich möchte mich fühlen, wie beim Lesen eines guten Buches an einem warmen

Commercial and in Cabathan alternad ich müche mich authat matiena ich

sommertag gemütlich im Schatten sitzend, ich möchte mich selbst verlieren und in

eine andere weit entschweben. Ich wünsche mir das Gefühl, im Reinen zu sein mit mir und anderen. eine andere Welt entschweben.

hier kann Alter und Geschlecht angegeben werden

## Für mein Sterben wünsche ich mir...







Welche <mark>B</mark>ilder, Fotos, Symbole, Düfte, Musik, Gedanken fallen mir d<mark>azu ein? Was mir wichtig</mark> ist kann ich in die drei Kästchen malen, kleben, schreiben oder symbolisieren.

### Hier ist Platz für weitere Gedanken....

"Ist doch Sterben wie nackt im Wind zu stehen und zu vergehen, wie Schnee in der Sonne.

lst doch das Erlöschen des Atems wie das Befreitsein vom rastlosen Dahintreiben,

damit das Leben emporsteigt, sich entfaltet, um unbelastet Gott zu schauen." K. Gibran leh möchte für meine letzten Tage und Stunden in entspannter Atmosphäre zuhause oder

in einem Hospiz sein. Umgeben von gewohnten Dingen und Erinnerungen möchte ich mich in Ruhe verabschieden - vor allem von mir vertrauten Menschen, die ab und zu vorbei kommen.

Am liebsten wäre mir ein Raum, dessen Fenster bodentief zu offnen sind, so dass ich die Freiheit habe, hinaus in das Blätterwerk eines Baumes zu schauen oder sogar im Beit

unter einem Baum zu liegen. Die Freiheit ist mir auch beim Atmen wichtig, so dass mein

Kopfteil erhöht sein soll und auch nachts ein Blick nach draußen möglich ist.

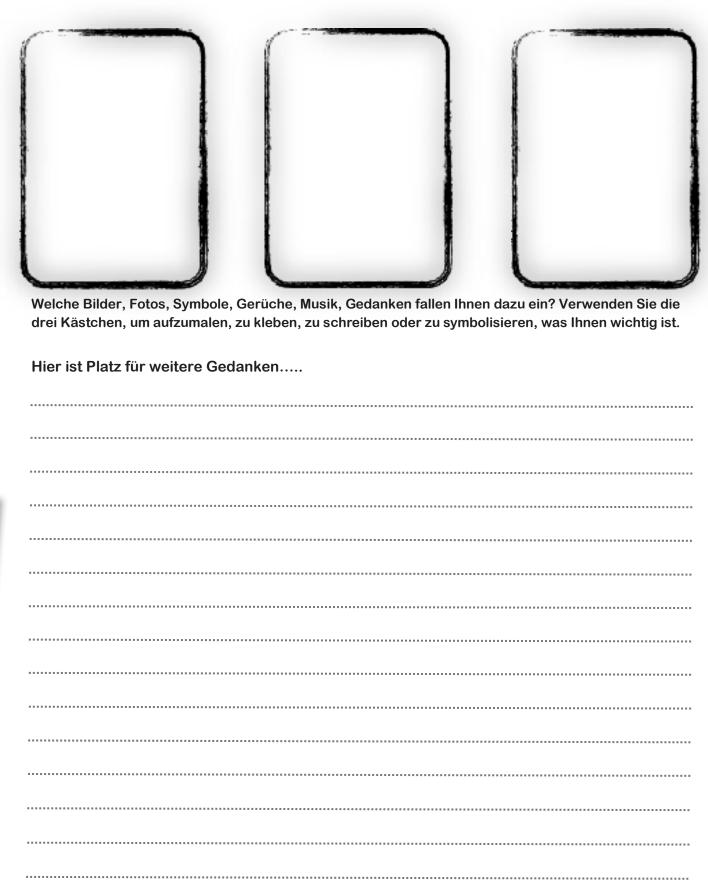
Mein Atem ist mir mehr denn je als enger Begleiter bewusst - bis er erlöscht. Ich kann mir andererseits gut vorstellen, in der Adventszeit zu sterben -

mir gefallt das heimelige Gefühl der besonderen Geborgenheit mit vielen Lichtem: Wenn ich Pflege brauche, dann gern freundlich zugewandt und humorvoli,

ohne Drängen und mit der Möglichkeit, Schmerzen oder Beschwerden bei Bedarf zu lindem. In meinen Händen spüre ich gern Steine, Murmeln oder Holz und höre meine Lieblingsmusik. Das Leben darf weiter gehen, so dass Geräusche des Alltags und Gespräche willkommen sind.

weiblich, 42 Jahre hier kann Alter und Geschlecht angegeben werden

## Für mein Sterben wünsche ich mir...







### Wie will ich sterben?

Über ein gutes Sterben für sich nachzudenken – das fällt wohl Niemandem leicht. Und doch ist es eine Gewissheit: wir alle werden sterben. Wir planen und regeln so vieles in unserem Leben wie wäre es also, wenn Sie für eine der persönlichsten Erfahrungen, die wir erleben können, ein paar Gedanken aufschreiben, was Ihnen wichtig ist?

Will ich in Ruhe sein	oder tut mir Ablenkung gut?	
		Wen würde ich gern um mich haben?
		,,0
Wa	as will ich auf gar keinen Fall?	
	,0	
		Was ist mir wichtig?
Wer oder was würde mir Trost spenden?		
,0		· ·
	Wie möchte ic	h genflegt
	werden?	iii gepilegt
	5	
Welches Gefühl mö	ichte ich snüren?	
Woldings Gorain inic	Notice for operation.	
		Woran erinnere ich mich gern?
	Will ich Madikamanta die mich	
	Will ich Medikamente, die mich beruhigen oder meine Schmerzer lindern?	
	30	
Welcher Gedanke	tut mir gut?	
		Was brauche ich, um bereit zu sein?
		,