

Bundes-Hospiz-Anzeiger



Deutscher Hospiz- und
Palliativverband e.V.

SCHWERPUNKT:
ESSEN UND TRINKEN

1 | 2019
17. Jg. 2019
ISSN 2365-8770

SCHWERPUNKT

- 2 Essen und Trinken am Lebensende
- 4 Essen heißt: „Ich lebe noch“
- 6 Mundpflege in der Palliativversorgung
- 8 Kochende Witwer und Kohleintopf mit Bratwurstklößchen
- 10 „Pudding ist Seelsorge“ – ein Kochbuch für die verwaiste Küche



FORUM

- 12 Gemeinsam für ein würdevolles Sterben
- 14 Neujahrsempfang des DHPV und Verleihung der Ehrenpreise
- 16 Luzie in der Schule – ein Gespräch mit Ulrike Geiger
- 20 Organspende
- 22 Hospiz im Ländle
- 21 Impressum 23 Neues vom DHPV

Kochende Witwer und Kohleintopf mit Bratwurstklößchen



Ulrich Wehr (Mitte) mit Maximilian Steinhauer (2.v.r.) mit Teilnehmern der Kochgruppe. Es gibt Kohleintopf mit Bratwurstklößchen © Steffi Niemann

Anfang 2015 kam mir die Idee „Kochen mit Witwern“! Ich bin an einem Morgen mit diesem Gedanken aufgewacht. Ein paar Tage später war er immer noch da. Also sprach ich mit meinem Freund und Mitstreiter im Hospiz Guido Müller darüber. Wir waren dort ehrenamtlich tätig.

Im Hospiz, wo wir ehrenamtlich tätig waren, hatten wir natürlich viel mit Essen zu tun. Unsere Aufgabe war es zum Beispiel, das Mittagessen, das fertig geliefert wurde, auf den Tellern anzurichten und unseren Gästen zu servieren. Ich selbst koche gerne, brauche aber immer ein Rezept. Guido hingegen ist gelernter Koch und so fragte ich ihn zunächst nach einfachen Rezepten für die Hospizküche. Gerade Milchspeisen lagen mir gar nicht, da ich sie selber nicht esse. Wir trafen uns ein paar Wochen lang auf ein Bier und entwickelten für mich einige kleine Rezepte, die Guido auf DIN A5 verkleinerte, laminierte und in die Hospizküche legte. Die meisten Ehrenamtlichen im Hospiz sind Frauen und die brauchten sie nicht, so dachte ich jedenfalls. Das Echo auf diese kleine Kochanweisung war aber sehr gut – und auch Frauen nutzten sie.

Im Hospiz habe ich gelernt, wie wichtig Kleinigkeiten sind. Einmal habe ich für einen Gast eine Orange filetiert, (wenn ich krank bin, mag ich die weiße Haut auch nicht), die Ehefrau kam aus dem Zimmer und bedankte sich für diese Aufmerksamkeit. Diese kleinen Dinge haben eine große Wirkung.

Im Laufe der Zeit habe ich festgestellt, dass die Witwer in der Selbstversorgung nicht sehr gut sind. Ich denke, dadurch hat sich die Idee „Kochen mit Witwern“

bei mir festgesetzt. Guido war von der Idee begeistert und wir setzten uns zusammen und listeten die Einfälle auf. Meine Vorstellung war es, einen Kochkurs für Witwer zu machen – mit Treffen einmal pro Woche, sechs Wochen lang, dann hat jeder sechs einfache Rezepte und kann diese zu Hause nachkochen. Den Kurs wollten wir zweimal im Jahr anbieten, einmal im Herbst und einmal im Frühjahr.

Wie aber findet man Koch, Küche und teilnehmende Witwer? Guido entwickelte ein Konzept, einen Fragebogen, ein Anschreiben und einen Flyer. Selber mitmachen wollte er nicht. Bevor wir Witwer ansprechen konnten, musste erstmal eine Küche gefunden werden. Nach einigen Überlegungen kam ich durch meine Tochter auf den Nachbarschaftstreff St. Jürgen des Lübecker Bauvereins

eG. Die Bewohner*innen des Viertels können sich hier ehrenamtlich engagieren und kostengünstig an den verschiedensten Veranstaltungen teilnehmen. Es gibt eine Schachgruppe, Frühstück für Frauen, eine PC-Gruppe, Kochen für Jugendliche und Erwachsene und – nicht zuletzt – eine Küche. Mein Anruf beim Nachbarschaftstreff verlief positiv. Ich bekam einen Termin, stellte mein Projekt vor und ... hatte eine Küche. Mein Nachbar und Freund Maximilian Steinbauer ist ein sehr guter Hobbykoch. Auf die Frage, ob er mit mir das Kochen mit Witwern leiten würde, bat er um Bedenkzeit, stimmte dann aber zu. Der zweite Koch war gefunden – es fehlten die Witwer. Aber obwohl das Kochen mit Witwern überall positiv aufgenommen wurde, so im Hospiz Rickers-Kock und in der Lübecker Hospizbewegung, war die Nachfrage gering. Der Termin stand. Es sollte am 4. November 2015 losgehen. Jetzt war August. Ich legte die Flyer aus, sprach mit den Hospizbegleiter*innen der Lübecker Hospizbewegung und wartete. Nichts geschah.

Im Oktober kam über die Hospizbewegung der erste Witwer. Anfang November zwei weitere über den Lübecker Bauverein eG. Dieser hatte mit Aushängen im Viertel viel Werbung betrieben. So starteten wir am 4. November mit drei Witwern. Für die Witwer hatte ich einen Einkaufsbeutel mit einem Ordner für die Rezepte und zwei Frischhaltedosen für die Reste als Empfangsgeschenk besorgt. Um 19 Uhr sollte das Kochen beginnen. Max und ich waren etwas früher dort. Als erstes wurde eine weiße Tischdecke aufgelegt. In die Mitte etwas Tischdeko, danach wurde eingedeckt. Als erstes Gericht gab es eine Kartoffelsuppe. Die Zutaten und Rezepte wurden ausgepackt. Bretter und Messer zum Schnippeln bereitgelegt. Es konnte losgehen.

Die Witwer trafen zeitgleich ein. Wir stellten uns vor und ich bot das Küchendu an. Das wurde bereitwillig akzeptiert. Die Schürzen wurden verteilt und los ging es: Rezept lesen, Gemüse waschen, putzen und schnippeln. Alles unter Anleitung von uns Köchen. Das Gemüse kam in vorgegebener Reihenfolge in den Topf, Brühe dazu, 30 Minuten köcheln lassen, kurz die Würstchen mit warm machen und das erste gemeinsam gekochte Essen war fertig. Es schmeckte allen großartig. Dann gab es noch einen von uns spendierten Nachtisch. Danach räumten alle die Küche auf. Das erste „Kochen mit Witwern“ war geschafft.

Die Grundidee war, dass am Ende des Kurses jeder sechs Rezepte haben sollte, einfach und gut, die er jeder Zeit zu Hause nachkochen konnte. Außerdem sollten die Teilnehmer in diesen Stunden, die wir miteinander verbringen, einfach mal abschalten können. Über das Kochen wollte ich in Gesprächen ein Stück Trauerbewältigung erreichen, deswegen auch zwei Köche. Bei Gesprächsbedarf wollte ich mich mit dem Witwer etwas zurückziehen können und in Ruhe sein Problem besprechen. Das Kochen konnte so ungestört weitergehen. Und sollte einer von uns Köchen krank werden, was auch im Laufe der Zeit passiert ist, kann der Kochabend trotzdem stattfinden. Außerdem sollten die



Witwer im Austausch untereinander die eigene Situation besser bewerten können.

Soweit die Idee, aber wie ist es gekommen? Keiner der Teilnehmer kocht zu Hause, jeder kennt aber die besten Mittagstische in Lübeck. Die Gespräche haben am Anfang stattgefunden und müssen anscheinend nicht mehr sein. Kommt ein Witwer neu in die Gruppe, spreche ich am ersten Tag über seine Situation und seine Befindlichkeit und biete weitere Gespräche bei Bedarf an. Die drei Stunden, die wir zusammen verbringen, sind fröhlich, unterhaltsam und in einer entspannten Atmosphäre. Ich habe begriffen, dass das mein Beitrag ist: Drei Stunden entspannt kochen und essen und in dieser Zeit den Alltag etwas vergessen.

Wie sieht das ganz praktisch aus? Max und ich suchen ein Gericht aus. Die meisten Vorschläge kommen von Max. Vorschläge aus der Gruppe werden berücksichtigt (kommen aber selten). Das Rezept wird geschrieben. Einen Tag vorher oder am Vormittag des Kochtags wird eingekauft. Zu jedem Kochen steuern wir entweder eine Vorsuppe oder einen Nachtisch bei. Beim Aussuchen des Rezeptes achten wir darauf, dass die Kochzeiten nicht zu lange werden, dass die Gerichte gut aufgewärmt oder kalt gegessen werden können und dass man sie einfrieren kann. Wir kochen immer die doppelte Menge, damit man etwas mitnehmen kann. Nach dem Essen und schon zwischendurch wird aufgeräumt und abgewaschen. Am Ende des Kurses gibt es für alle eine Überraschung mit nach Hause. Dieses Mal war es ein Rezept mit den Zutaten zum Nachkochen. Jeder Abend kostet 10 Euro.

Im Laufe der Zeit ist aus dem Kochkurs eine Kochgruppe geworden. Inzwischen kochen wir mit fünf Witwern. Wir sind sehr zufrieden mit dieser Entwicklung. Die Witwer kommen gerne und immer wieder zu uns. Wir haben schon 36 verschiedene Rezepte gekocht.

Das Kochen mit Witwern wird vom Lübecker Bauverein eG und der Lübecker Hospizbewegung unterstützt. Besonderer Dank gilt Frau Klement, Frau Kanschak und Herrn Keller vom Lübecker Bauverein eG.

*Ulrich Wehr, Maximilian Steinbauer
Kursleiter „Kochen für Witwer“
Ambulanter Hospizdienst der Lübecker Hospizbewegung e.V.
hans-ulrich.wehr@gmx.de*