Hospiz aktuell

Informationen für Mitglieder und Freunde des Fördervereins Hospiz Rendsburg e.V.

Nummer 2/2018 – Jahrgang 20

Britta Wilkniß

Guten Tag, ich bin die Neue!

Die Anwesenden auf unserer Mitgliederversammlung haben Walter Preuß und mir das Vertrauen ausgesprochen, die Geschicke des Fördervereins in den kommenden vier Jahren gemeinsam mit den anderen Vorstandsmitgliedern zu leiten. Vielen Dank dafür.

Mein Name ist Britta Wilkniß, ich bin Jahrgang 1958 und lebe mit meinem Mann in Rendsburg.

Durch persönliche Erfahrungen mit dem Hospiz bin ich zum Förderverein gekommen. Mein Schwerpunkt in der Vereinstätigkeit wird insbesondere im Bereich der Demenzerkrankungen liegen.

Demenzerkrankungen sind kein Randphänomen. Menschen mit Demenz denken mit einer anderen Logik, sehen die gleichen Dinge wie wir, doch ihre Welt ist anders. Die Tragikomödie „Das Leuchten der Erinnerung“ hat uns hierzu auf der Mitgliederversammlung einen sehenswerten Eindruck vermittelt.

Ich wünsche allen Mitgliedern, auch im Namen des gesamten Vorstandes, eine schöne Winterzeit und ein gutes und vor allem gesundes 2019!

Britta Wilkniß

Mitglied im Vorstand des Fördervereins Hospiz Rendsburg e.V.

Laufen ist für Körper und Seele gut!

Als am 20. August 2017 unser Sohn Marcel, der gerade erst 22 Jahre alt geworden ist, starb, brach eine Welt in mir zusammen. Nichts war mehr so wie es war! Der Kopf hat nicht mehr funktioniert und der Körper auch nicht. Ich fühlte mich wie gelähmt! Ich war wie ferngesteuert und konnte keine klaren Gedanken mehr fassen. Ich hatte das Gefühl, innerlich zu zerreißen! Ich wollte schreien, doch es kam kein Ton.

Ich bin eigentlich ein strukturierter Mensch, muss eins nach dem Anderen abarbeiten. Außerdem bin ich ein sehr aktiver Typ und ein Macher! Jedoch von dem Tag an wusste und konnte ich nichts mehr.

Laufen ist meine Leidenschaft! Ich brauche es, um Stress abbauen zu können und um klare Gedanken zu bekommen.

Die ersten Tage nach dem Tod von Marcel gab es so viel zu regeln, auch Dinge, von denen wir nicht wussten, was man regeln muss.

Es kamen ständig nette Menschen, sodass wir viel gesessen haben. Wir haben uns kaum bewegt. Die Ohnmacht, die Trauer, der Schmerz und der Verlust haben uns bewegungsunfähig gemacht.

Allein der Bewegungsmangel funktioniert bei einem absolut aktiven Menschen, wie ich es bin, schon gar nicht. Und dann der Schmerz, ich dachte mein Kopf und mein Herz platzen!

Erster Lauf

Fünf Tage nach dem Tod von Marcel kam meine Freundin Marina aus dem Urlaub. Sie könnte vom Typ her eigentlich mein Zwilling sein. Marina hat uns

Weiter auf Seite 2 >>

Fortsetzung von Seite 1 >>

(mir und meinem Mann Sönke) eine Uhrzeit gesagt, wann sie kommt, um mit uns zu laufen. Nach diesem ersten Lauf ging es uns beiden besser. Was heißt besser? Wir konnten ein bis zwei Stunden etwas rational denken, bevor wir wieder ins Loch fielen.

Wir wurden dann täglich von Marina zum Laufen abgeholt. Ich konnte so schnell laufen, wie ich schon lange nicht mehr lief. Ich spürte keinen Schmerz, lief wie betäubt. Zuhause angekommen, konnten wir nach dem Lauf Dinge, die anstanden, regeln, was vorher nicht möglich war, weil es keine Idee gab oder Lösung. Wir haben Kraft und eine Struktur durch unsere Läufe bekommen. Während des Laufens konnten wir Gedanken ordnen, was sonst nicht möglich war. So vergingen die Wochen. Das Laufen war und ist ein Anker!

Es hat ungefähr ein Dreivierteljahr gedauert, bis ich mich wieder spüren konnte. Ich hatte den Zugang zu mir selbst verloren. Früher wusste ich, wie schnell ich laufe und konnte es gut einschätzen, brauchte nicht auf die Uhr zu gucken, um zu wissen, wie schnell ich lief, das ist bis heute weg. Ist aber nicht so wild!

Kräfte und Gefühle freisetzen

Was ich damit sagen will: Unsere Läufe, die Natur, die Bewegung, das Auspowern, all das hat uns wieder eine Struktur gegeben.

Dem Schmerz und dem Verlust kann man nicht entkommen, aber wir haben ein Ventil gefunden, um ihn etwas abzulassen. Bin ich total am Ende und raffe mich auf, um laufen zu gehen. Dann sieht es nach dem Lauf wieder viel besser aus. Laufen setzt Kräfte und Gefühle frei und hilft, die Gedanken zu ordnen.

Ich möchte jedem empfehlen, laufen oder walken oder auch Rad fahren zu gehen. Sich einfach auszupowern! Irgendwann nimmt man auch die Natur wieder besser wahr.

Ich weiß nicht, wie mein Mann und ich es ohne meine Freundin Marina geschafft hätten, diesen Schmerz des Verlustes auszuhalten und weiterzumachen!

Auch jetzt nach einem Jahr sind die schlimmsten Tage die, an denen wir nicht genug Bewegung bekommen. Dann rutscht man ganz ungewollt immer tiefer in sein Gedankenkarussell, aus dem man so schnell nicht wieder raus kommt.

Es muss niemand schnell oder zum Marathonläufer werden, dennoch möchte ich jedem raten, fangt an, euch zu bewegen. Auch wenn ihr denkt, „ich kann doch jetzt nicht laufen gehen, was denken dann die Leute?!“ Die Leute denken eh, was sie wollen und nicht das, was Tatsache ist. Es hilft einfach! Ihr sollt nicht vor den Sorgen davon laufen, sondern laufen, um alles besser ordnen zu können und um den Druck etwas loszuwerden.

Vielleicht treffen wir uns mal beim Laufen!

Yvonne

„Die Ohnmacht, die Trauer, der Schmerz und der Verlust haben uns bewegungsunfähig gemacht.“

Trauer in Bewegung

Jeden ersten Samstag im Monat **um 10 Uhr** wollen wir uns eine Stunde gemeinsam bewegen. Gehen, Laufen und Walken an der schönen Eider:

5.1.2019
2.2.2019
2.3.2019
6.4.2019
4.5.2019

Alle, die vor kurzer oder längerer Zeit einen nahestehenden Menschen verloren haben, sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen.

Treffpunkt: Prinzenstraße 8

Rückfragen: **Barbara Deuber** (04331) 9437-117 (Trauerbegleiterin bei der Pflege LebensNah)

„Die erste halbe Stunde laufe ich für meinen Körper, die zweite halbe Stunde für die Seele.“

Benefizkonzert mit 4 Way Street

Am 9. November gab die Band 4 Way Street bereits zum dritten Mal im Schauburg Filmtheater Rendsburg ein Benefizkonzert zugunsten des Fördervereins Hospiz Rendsburg e.V.

Die Musiker und geladene Gäste sorgten mit einem Mix aus Klassik-Pop und -Rock, Filmklassikern und Evergreens für tolle Unterhaltung und eine stimmungsvolle Atmosphäre in dem fast ausverkauften Haus.

Der Reinerlös kommt dem Förderverein und speziell den Demenzerkrankten zu Gute.

4 Way Street in action

Der Vorstand stellt sich vor

Seit Juni hat der Förderverein Hospiz Rendsburg einen neu gewählten Vorstand. Hospiz aktuell stellt die Vereinsführung vor.

- Wohnort
- Beruflich tätig als
- Im Förderverein
- Hobbys

Christine Söffge

Vorstandsvorsitzende

- Rendsburg
- ehem. Studienleiterin
- Seit 2014 im Vereinsvorstand
- Lesen, Oper, Theater, Kino

Christian Jessen

Stellv. Vorsitzender

- Barkelsby
- ehem. Betriebswirt und Bankkaufmann
- Seit vier Jahren im Vorstand
- Tennis und Segeln

Dr. med. Issifi Djibey

- Rendsburg
- ehem. Chefarzt der Klinik für Gefäß- und Thoraxchirurgie der imland Klinik Rendsburg
- Seit 2014 im Vorstand
- Radfahren, Wandern, Lesen

Regina Rohde

- Westerrönfeld
- gesetzliche Berufsbetreuerin und Nachlasspflegerin
- Seit 2007 in Verein und Vorstand
- Der Beruf – und die Liebe zu den Tieren

Susanne Mau

- Rendsburg
- Leiterin des Fachdienstes für Gesellschaftliche Angelegenheiten der Stadt Rendsburg
- Seit 2014 im Vorstand
- Familie & Freunde, Yoga, Drachenboot

Britta Wilkniß

- Rendsburg
- Verwaltungsangestellte in einer Einrichtung für psychisch kranke Erwachsene
- Seit 2014 im Verein
- Foodie und Gourmet, Mitglied in einem Kochclub, Reisen, Lesen von Psychothrillern, etwas Sport

Walter Preuß

- Rendsburg
- Geschäftsführer
- Seit 2018 im Vorstand
- Sport, Garten, Urlaube (insbesondere mit dem Fahrrad), Ehrenämter

Unsere Ziele sind die Förderung der Hospizbewegung und die Unterstützung bedürftiger Menschen in unserer Region. Isolation und Vereinsamung wollen wir verhindern helfen. Menschlichkeit auch in der letzten Lebensphase ist unser Anliegen. Mit hospizlichen Angeboten zu versorgende Menschen und demenziell erkrankten Personen gilt dabei unsere besondere Aufmerksamkeit.

Der Förderverein lebt vom ehrenamtlichen Engagement. Viele Mitglieder sind für unseren Verein aktiv. Das macht uns stolz! Wir vom Vorstand bedanken uns bei allen Ehrenamtlichen! Wir wünschen den Engagierten und allen Leserinnen und Lesern von *Hospiz aktuell* schöne Adventstage, ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gelingendes neues Jahr!

Danke!

PCT24-Team verstärkt

Seit dem 1. November 2018 ist Claudia Buhr Mitarbeiterin im Palliative Care-Team für den Kreis Rendsburg-Eckernförde (PCT24). Dieses Team versorgt den gesamten Landkreis mit Leistungen der Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV). Unter der Leitung von Ute Lieske kümmern sich die Akteure von PCT24 um Beratung, Begleitung und Versorgung schwerkranker Menschen jeden Alters, die von einer nicht mehr heilbaren Erkrankung betroffen sind. Auch an- und zugehörige Personen werden eingebunden und unterstützt.

Die Hilfe des Teams kommt auch deswegen an, weil Menschen mit ganz unterschiedlichen Professionen zum Team zählen. Claudia Buhr bringt hier einen weiteren beruflichen Hintergrund ein: Sie ist Sozialarbeiterin. Viele Erkrankte und ihre Nächsten haben ganz praktische soziale Probleme – mal kleinere, mal größere. Claudia Buhr ist in besonderer Weise in der Lage, gemeinsam mit den Betroffenen nach Lösungen zu suchen, die diese Belastungen lindern oder verhindern. Ute Lieske: „Ein multiprofessionelles Team um eine weitere Profession zu erweitern ist kein Selbstzweck. Unsere Absicht ist es vielmehr, die Qualität der Arbeit noch weiter steigern."

Schnelle unbürokratische Hilfe

Viele Menschen schockiert es, wenn der Arzt plötzlich die Diagnose „unheilbar krank" stellt. Das lähmt selbst Tatkräftige. Deshalb ist das PCT24-Team so wichtig. Schnelle und unbürokratische Hilfe ist dann angesagt. Das bezieht sich keineswegs nur auf Medikamente oder Pflegehilfsmittel, sondern auf das gesamte Umfeld, das das Leben der Betroffenen prägt. Wo immer es möglich ist, wird Lebensqualität gesichert oder hergestellt, denn unheilbar Kranken bleibt in aller Regel nicht mehr viel Lebenszeit. „Sicherheit herstellen ist ein wichtiges Gebot", betont Ute Lieske.

Auch falschen Vorstellungen ist vorzubeugen: Die letzten Wochen müssen nicht zwangsläufig im Krankenhaus verbracht werden. Heute sind ambulante Versorgungsnetzwerke so dicht geknüpft und koordiniert, dass das Leben im gewohnten Umfeld gelebt werden und ausklingen kann. Allein das ist psychologisch oft eine Riesenerleichterung für alle.

Viel Erfahrung

Claudia Buhr greift nicht nur auf ihre Berufserfahrungen als Sozialarbeiterin zurück. Auch die jahrelange Arbeit als Rettungsassistentin kommt ihr zugute. Dieser Beruf verlangt stets Handlungsschnelligkeit, Sicherheit, Ruhe und Umsicht. Zudem ist sie ehrenamtlich seit 2014 in der Sterbebegleitung tätig. Selbst Palliative Care ist kein ganz neues Arbeitsfeld für sie. Im Gegenteil, sie hat hier schon als Lehrkraft gewirkt.

Der Förderverein freut sich über die Stärkung des PCT24-Teams, denn sie kommt denen zugute, um die es geht: Menschen auf ihrem letzten Lebensweg.

Claudia Buhr (links) mit Ute Lieske

Bitte senden Sie den Aufnahmeantrag in einem geschlossenen Briefumschlag an uns, damit Ihre persönlichen Daten – insbesondere Ihre Bankverbindungsdaten – geschützt bleiben.

Unser Adresse lautet:

Förderverein Hospiz Rendsburg e.V.

Prinzenstraße 8

24768 Rendsburg

Förderverein Hospiz Rendsburg e.V.

Tageshospiz
Thema beim Ministerpräsidenten

Am 2. November ehrte Daniel Günther, Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein, Menschen, die sich in besonderer Weise engagieren. Mit dabei waren auch zwei Ehrenamtliche, die viel für Menschen im Rendsburger Raum bewegen: Anna Bauer und Heidi Spindler. Sie organisieren Urlaube von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen.

Von links nach rechts: Frau Todsen-Reese, Herr Gutzmann, Ministerpräsident Günther, Frau Jeske, Frau Mehlmann, Frau Spindler und Frau Bauer.

Begleitet wurden die zwei Geehrten von Sybille Jeske und Michaela Mehlmann, den beiden Leiterinnen des Hospiz Haus Porsefeld. Im Gespräch mit dem Ministerpräsidenten ging es unter anderem um das geplante Tageshospiz. Daniel Günther war sehr aufgeschlossen und ließ sich die Idee dieser für Schleswig-Holstein neuen Versorgungsform erläutern. Die Hospizleiterinnen trugen ihren Wunsch nach einer Schirmherrschaft für dieses Projekt vor.

Aufnahmeantrag

Ich beantrage hiermit die Mitgliedschaft im
Förderverein Hospiz Rendsburg e.V., Prinzenstr. 8, 24768 Rendsburg
E-Mail: info@fvh-rd.de

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon/E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____

☐ *Bitte ankreuzen, wenn eine Spendenbescheinigung – auch für den Mitgliedsbeitrag – gewünscht wird. Wir sind als mildtätige Körperschaft anerkannt.*

Spendenkonto: *Förderverein Hospiz Rendsburg e.V.*
Sparkasse Mittelholstein AG
IBAN DE47 2145 0000 0000 0343 33
BIC NOLADE21RDB

Einzugsermächtigung

Bitte ankreuzen:
Hiermit ermächtige ich den Förderverein widerruflich,

O *den jährlichen Mitgliedsbeitrag von z. Zt. 60,– Euro*

O *einen jährlichen Mitgliedsbeitrag von 90,– Euro*

O *einen noch höheren jährlichen Mitgliedsbeitrag von* _____ *Euro*

bei Fälligkeit (im Jahr der Aufnahme mtl. anteilig) zu Lasten meines Girokontos einzuziehen.

IBAN _____

BIC _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Mitglieder werben Mitglieder!

Wir helfen den Helfern. Je mehr wir sind, desto besser. Sie können dazu beitragen: Sprechen Sie über Ihre Mitgliedschaft und werben Sie in Ihrem Familien-, Bekannten- und Freundeskreis für den Förderverein Hospiz Rendsburg e. V.! Jedes Mitglied ist wichtig, jedes neue Mitglied ebenfalls. Machen Sie mit, damit wir größer werden. Vielen Dank!

Hinweis: Aus datenschutzrechtlichen Gründen legen wir der Hospiz aktuell keine Mitgliederlisten mehr bei. Wir bitten um Verständnis.

Nachruf

In den vergangenen Monaten verstarb folgendes Mitglied des Fördervereins Hospiz Rendsburg e.V.:

Helga Holborn

Wir danken, dass wir sie in unserem Kreise haben durften. Unser Mitgefühl gilt den Angehörigen.

BUCHTIPP:

Lisa Genova:
Still Alice

Mein Leben ohne Gestern.
Roman. Aus dem Engl. von Veronika Dünninger.

Bastei Lübbe Taschenbuch, Köln 2015
ISBN: 978-3-404-27115-3
€ 10,00

Alice ist Professorin an einer Universität. Man könnte sie eine glückliche Frau nennen. Sie ist beruflich erfolgreich, verheiratet und hat drei Kinder groß gezogen.

Bei einer Untersuchung wird bei ihr eine Alzheimer-Erkrankung festgestellt. Die Krankheit setzt früh ein, Alice ist gerade 50 geworden. Jetzt verändert sich ihr Leben rapide: Sie vergisst Wörter, Sachverhalte, Gespräche und Begegnungen. Sie kann beobachten, aber nicht aufhalten, dass ihr Gegenwart und Vergangenheit immer mehr entgleiten. Wenn alles wegrutscht, bleibt eines dennoch: Liebe.

2007 veröffentlichte die Neurologin Lisa Genova ihren Debütroman im Selbstverlag. Heute ist er in viele Dutzend Sprachen übersetzt. 2014 wurde er verfilmt und ebenfalls ein großer Erfolg. Julianne Moore erhielt als Hauptdarstellerin des Films den Oscar.

Großspende von Schülern

Im November kam der Scheck für das Hospiz Haus Porsefeld: Rund 700 Schüler der Jungmannschule Eckernförde hatten im Sommer mehr als 10.000 Euro bei einem Spendenlauf zusammengebracht. Gönner aus ihrem Familien- und Bekanntenkreis sponserten jede gelaufene Runde. Eine tolle Aktion!

Impressum
Herausgeber: Förderverein Hospiz Rendsburg e.V.
Verantwortlich für den Inhalt: Brigitte Voß,
Pflege LebensNah gGmbH, Prinzenstraße 8, 24768 Rendsburg, Tel.: (04331) 338 71 61
Fotos: Eigene oder gemeinfreie Bilder, wenn nicht anders ausgezeichnet
Redaktion und Umsetzung: einfach machen unternehmenskommunikation GmbH, 20357 Hamburg, Telefon: (040) 87 97 39 12, www.einfach-machen.net

Termine 2019:

Vortragsreihe „Hospiz im Dialog“

in der Volkshochschule Rendsburg
Niederes Arsenal, Paradeplatz 11
24768 Rendsburg

im Februar

20.02.2019 / 19:30 Uhr

Dr. med. Jens-Henning Wacks
(Leitender Oberarzt der Gefäß-und Thoraxchirurgie der imland Klinik Rendsburg)

„Krampfader – vom Schönheitsfleck zum offenen Bein“

Das Krampfaderleiden ist eine echte Volkskrankheit in Deutschland. Circa 28 % der männlichen und 34 % der weiblichen Bevölkerung sind von einem behandlungsbedürftigen Krampfaderleiden (Varikose) betroffen. Unbehandelt kann diese Venenkrankheit zu schwerwiegenden Komplikationen wie Thrombosen, Venenentzündungen und sogar zu offenen, schlecht heilenden Beingeschwüren führen.

Herr Dr. Wacks wird ausführlich über das Wesen der Varikose, deren Diagnose und moderne Therapieverfahren referieren.

im März

27.03.2019 / 19:30 Uhr

Dr. med. Norbert Klause
(Facharzt für Innere Medizin/Nephrologie, Mitinhaber des „Nephrologischen Zentrums mit Dialyse. Praxis für Nierenerkrankungen und Dialyse“, Rendsburg)

„Trinken – Niere – Ausscheidungen. Wissenswertes zum Flüssigkeitshaushalt des menschlichen Körpers“

Der Referent behandelt die wichtigsten Aspekte zur Nierenfunktion und zur Regulation des Flüssigkeitshaushalts. Fragen nach der richtigen täglichen Trinkmenge sowie zum Zusammenspiel zwischen Herz- und Nierenfunktion werden angesprochen.