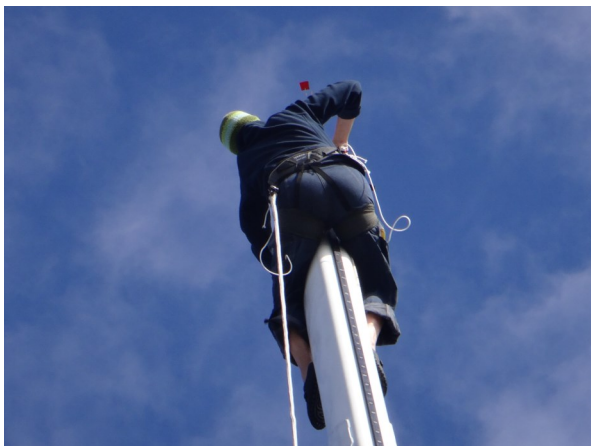




Eine Weltumsegelung mit dem Katamaran „Fat Cat“

Endlich konnten nach der pandemiebedingten Zwangspause wieder Lesungen in den Räumlichkeiten des Hospizes stattfinden. Zur ersten Lesung Ende April besuchte uns Almut Laing mit ihrem Buch „Heilsam wie der Ozean – Die Reise meines Lebens. Das Ende meiner Angst“. Es war ein bisschen aufregend, denn niemand wusste so richtig, was uns erwartet. Vorab sei gesagt, es war ein großartiger Leseabend!



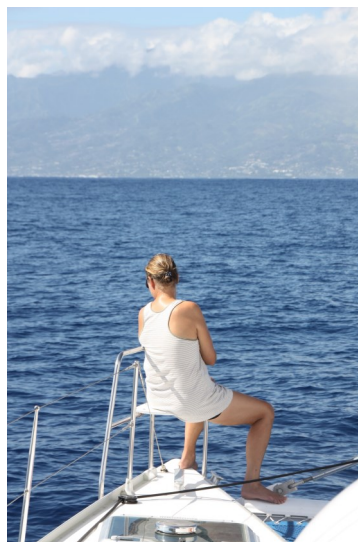
Almut Laing, von Beruf Psychotherapeutin, hat ihrem Mann zuliebe einer Weltumsegelung auf einem Katamaran namens „Fat Cat“ zugestimmt, obwohl sie selber keinerlei Segelambitionen hatte. Von dieser außergewöhnlichen Reise mit allen Vorbereitungen, Routenplänen, Abschieden, Neuanfängen – gepaart mit Ängsten, aber auch geprägt von unvergessenen Momenten berichtet und liest Almut Laing auf spannende und faszinierende Art und Weise.



Sie erzählt unter anderem von der Unumkehrbarkeit auf der zweiten Etappe über den Atlantik von Teneriffa bis Barbados, wo eine Umkehr, ein Zurück nicht möglich war, egal was auch immer geschieht.

Dieses Buch der starken, lebensfrohen Frau, die von so vielen Schicksalsschlägen getroffen wurde, macht Mut. Sie folgt eisern ihrem Vorsatz, die eigene Krebserkrankung, den Tod ihrer Tochter und den schweren Unfall ihres Sohnes zu verarbeiten.

Sie lernt, allein mit dem Katamaran zu segeln und trotz großer Angst vor der Tiefe erlernt sie das Tauchen. Denn: Nichts ist so heilsam wie der Ozean ...



IN DIESEM HEFT

Kreativkreis Gaarden	2
Wir stellen uns vor	2
„Bodenständige“ Klangschaale	3
Buchtipp	4
Veranstaltungen	4
Kontakte	4

Gaardener Kreativkreis der Gemeinde St. Johannes



Die Gaardener Kreativgruppe übergibt ihre Spende an die stellvertretende Hospizleitung Nina Prösch

Die Hospizarbeit wird auf vielfältige Art und Weise unterstützt. Mit viel Fingerspitzengefühl agiert die Kreativgruppe Gaarden bereits seit vielen Jahren zu unseren Gunsten. Sie basteln, stricken und nähen jeden Mittwoch am runden Tisch im Gemeindehaus. Der Erlös von 500 Euro erfreut uns sehr, zumal der Geldbetrag in einer wunderschönen, filigranen, selbst gestalteten Karte überreicht wurde.

Der Pfarrer der Gemeinde St. Johannes ist bei der Spendenübergabe dabei, zurückhaltend ist er jedoch bei den kreativen Tätigkeiten. Diesbezüglich schätzt er augenzwinkernd seine Fähigkeiten weit unter dem Niveau seiner Mitstreiterinnen ein.

Wir bedanken uns bei allen Beteiligten!

Mein Appell: Vorsorge treffen

Inge Tornow

Inge Tornow arbeitet seit fünf Jahren ehrenamtlich im Hospiz Kieler Förde. Sie engagiert sich am Empfang, wirkt in der Küche mit und war bereit, an einer Qualifizierungsmaßnahme für die Hospizarbeit teilzunehmen. Wir möchten wissen, warum sie sich für die Arbeit hier entschieden hat.

„Mit der schmerzlichen Erfahrung, einen lieben Menschen gehen lassen zu müssen, hat mich das Thema „Sterben und Tod“ nicht mehr losgelassen. Ich hatte den Wunsch, mich mehr damit zu beschäftigen.

Fünf Monate lang durften mein Mann Fred und ich die liebevolle Begleitung, die Wertschätzung und Unterstützung von all denen, die im Hospiz tätig sind oder sich ehrenamtlich einbringen, erfahren und erleben.

Die vielen schönen Erinnerungen waren für mich Ansporn, ein Ehrenamt hier im Hospiz zu übernehmen, was ich dann unverzüglich in die Tat umgesetzt habe.

Jetzt bin ich angekommen: mit meinem Erlebten fühle ich mich den Gästen und den Angehörigen immer wieder sehr verbunden.

Ich finde es wichtig, zu Lebzeiten Vorsorge für meinen eigenen Tod zu treffen, für mich zur Beruhigung und für alle Hinterbliebenen zur Unterstützung.



WIR STELLEN UNS VOR

Wir stellen in jeder Ausgabe jeweils eine ehren- oder hauptamtlich im Hospiz Kieler Förde tätige Person vor. Denn es sind unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die aus dem Haus einen Ort der Wärme, der Offenheit und der Menschlichkeit machen.

„Bodenständige“ Klangschalenmassage

Der „Bruderhand“ Hilfs - Fonds e.V. wollte unsere Arbeit zum Wohle der Gäste unterstützen und hat die Anschaffung einer Fußklangschale ermöglicht. Unsere Musiktherapeutin Margret Schicht erklärt uns die Beschaffenheit und Wirkungsbreite dieses Instruments.

Die große Klangschale wurde in Handarbeit im Himalaya hergestellt. Sie wurde gezielt nach altem 7-Metalle-Rezept von Hand gezogen und gehämmert. Fußklangschalen sind sowohl in der Größe als auch im Klang sehr beeindruckende Instrumente. Die Neuanschaffung hat ein Gewicht von 9180 g, eine Höhe von 19,5 cm und eine Öffnung von 48,2 cm und glänzt im warmen Goldton.

Eine Klangerzeugung erfolgt durch einen Anschlag mit einem großen speziellen Klöppel, der feinfühlig in der Intensität mit seiner Wirkung auf die Gäste abgestimmt werden kann. Die „Ceres“ Fußklangschale wirkt auf den Solarplexus und damit z.B. bei Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Leber- und Gallenleiden und hat durchblutungsfördernde Effekte.

Die Wirkung kommt folgendermaßen zustande: Die Klangwellen verteilen sich im menschlichen Körper wie durch eine Wasserstraße, da sich im Blut und in den Körperzellen 50 bis 80 Prozent Wasser befinden.

Der Energiefluss der Gäste wird angeregt und eine womöglich lange nicht mehr empfundene Körperharmonie stellt sich wieder ein. Manchmal spüren sie Nervenreizungen in den Händen, Knien oder Füßen, die seit einer Weile taub waren. Polyneuropathie, ein Kribbeln oder Brennen in Händen und Füßen aufgrund von Nervenschäden können als Nebenwirkungen der Bestrahlung, von Operation oder der Chemotherapie verursacht werden. Das Wiedererspüren von sich in ihrer Ganzheit ist für die Gäste meist ein positives Erlebnis, da der Körper durch die medizinischen Behandlungen oft als nicht mehr der „ihre“ vielmehr als fremd oder sogar bedrohlich (z. B. bei Krebserkrankungen) empfunden wird.

En général verhelfen Klangschalen zu größerer Atemfähigkeit, da der lange Ton die Kranken dazu anregt, intensiver ein- und auszuatmen. Je tiefer der Ton, je länger die Klangwellen umso entspannender. Die atmosphärische Wirkung besteht darin, bei Gästen mit Sauerstoffgeräten, die meist störende Geräusche machen, zu den Ohren durchzudringen und für Linderung und Entspannung zu sorgen. Eine Aufstellung der Fußklangschale auf dem Fußboden ist auch bei weiterer Entfernung wirksam und die Gäste erleben hier eine sofortige Veränderung. Physikalisch ist dies mit den veränderten Luftschwingungen erklärbar.



Musiktherapeutin Margret Schicht steht selbst in der Klangschale und erzeugt durchdringende Klänge



Fußklangschale mit Planet-Namen „Ceres“

Die warmen Klänge der „Ceres“ Klangschale können auch Tiefenentspannung auslösen und für den oft ersehnten Schlaf sorgen. Gut eingesetzt werden kann sie zur Anregung von imaginativen Therapieprozessen, beispielsweise im Rahmen einer Biographiearbeit.

Der Hersteller der „Ceres“-Klangschale beschreibt die Wirkung folgendermaßen: „Seelisch wird der Mensch durch solche Klangschalen geöffnet. Er erfährt das Leben als wärmende Überlagerung vieler liebevoller Schwingungen. (...) Der Mensch ist selbst diese Quelle.“

Diese zitierte Beschreibung passt gut zu dem palliativen Selbstverständnis .

Spenden

Die Kosten von stationären Hospizen werden nicht vollständig von den Krankenkassen übernommen. Jährlich müssen mindestens 300.000 € aus Spenden aufgebracht werden. Daher ist das Hospiz dauerhaft auf Spenden angewiesen.

Spendenkonto

IBAN
DE63 2109 0007 0062 7070 19

Kontakt

Hospizleitung (Pflege)/
Geschäftsführung
Annika Weerts
Tel. 0431-79 96 79-11
Fax 0431-79 96 79-42
weerts@hospiz-kiel.de

Sozialarbeit
Dr. phil. Justina Maiworm
Tel. 0431-79 96 79-12
Fax 0431-79 96 79-42
maiworm@hospiz-kiel.de

Geschäftsführung
Horst Schober
Tel. 0431-79 96 79-20

Anschrift

Hospiz Kieler Förde
Radewisch 90
24145 Kiel

www.hospiz-kiel.de

Busverbindung

- ◆ Linie 9, 41 bis Odbarsweg
- ◆ Linie 41/42 bis Grot Steenbusch

Impressum

Hospiz Kieler Förde gGmbH
Gudrun Janßen-Soll
Justina Maiworm
Waltraut Siebke
Ursula Wendland

Buchtipp: „Unzertrennlich“ - Irvin D. Yalom und Marilyn Yalom



Irvin D. Yalom und Marilyn Yalom:
Unzertrennlich
Über den Tod und das Leben
btb Verlag (2021) 22 €
ISBN 978-3-44-2759 217

Irvin D. Yalom ist ein bekannter amerikanischer Psychotherapeut und Marilyn Yalom eine renommierte Kulturwissenschaftlerin.

Die beiden verlieben sich als Jugendliche ineinander, was zu einer 65jährigen Ehe führt.

Als Marilyn im hohen Alter von 89 Jahren eine unheilbare Krebserkrankung ereilt, beschließt sie, über die ihr verbleibende Lebenszeit gemeinsam mit ihrem Ehemann, ein wechselseitiges Tagebuch zu schreiben. In dem beschreibt das Paar die jeweiligen Empfindungen, seelischen Schmerzen und Ängste in der kostbaren letzten Zeit.

Für Irvin ist mit dem Wissen über den nahen Tod seiner Frau eine Welt zusammengebrochen und er, der erfahrene Psychotherapeut, spürt seine eigene Hilflosigkeit während Marilyn sich scheinbar mit dem Unabwendbaren arrangiert und bewusste Vorkehrungen trifft. Irvin musste das Buch alleine fertigstellen, weil seine Frau im November 2019 verstorben ist.

Es ist ein herzerreißendes Buch über das Abschiednehmen und das Älterwerden, dazu ein tiefsinniges und schönes über die Liebe.

***Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?
Wir freuen uns über JEDE Spende!***

Veranstaltungen

- ◆ Lesungen im Hospiz Kieler Förde, dienstags von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

29. August 2023, Bettina Tietjen: „Früher war ich auch mal jung – eine Zeitreise durch meine Tagebücher“

26. September 2023, Matthias Stührwoldt (Bauer, Autor und Botschafter des Hospizes) und Achim Schnoor mit plattdeutschen Liedern und Geschichten aus dem wahren Leben

Die Platzzahl ist bei den oben genannten Veranstaltungen begrenzt. Wir bitten um Anmeldung unter: <http://www.pretix.eu/lesungen>

- ◆ 6. - 14. Oktober 2023

Kieler HospizTAGE (ein separater Flyer erscheint)

Donnerstag, 12. Oktober 2023 18.00 Uhr

Hospiz Kieler Förde-Stiftung und -Förderverein im Kesselhaus der Muthesius-Kunsthochschule, Legienstraße 35: Prof. Dr. Claudia Bozzaro: „Ethische Herausforderungen durch die Gesetzgebung zum ärztlich assistierten Suizid“

Mittwoch, 11. Oktober 2023 von 18.00 bis 19.30 Uhr

Vortrag im Hospiz Kieler Förde: Der Weg ins Hospiz – Informationen und Einblicke

Samstag, 14. Oktober 2023 von 10.30 bis 15.00 Uhr

Welthospiztag im Rathaus: Prof. Dr. Haci-Halil Uslucan zum Thema „Kultursensibilität von Gesundheitseinrichtungen – mit Blick auf die Hospizarbeit“, anschließende Gesprächsrunden und ein Markt der Möglichkeiten

- ◆ Sonntag, 3. Dezember 2023 von 11.00 bis 17.00 Uhr
Weihnachtsmarkt im Hospiz Kieler Förde