

# Infotag rund um die Gesundheit

**SAHLENBURG.** Das Helios-Seehospital Sahlenburg veranstaltet am **Mittwoch, 23. Mai**, von 14 bis 18 Uhr einen Gesundheitstag für Patienten und alle Interessenten. Gemeinsam mit seinen lokalen Partnern AOK, Barmer GEK, DAK, Elbe-Orthopädie und Gutgesund möchte es verschiedene Gesundheitschecks und Aufklärungsangebote übermitteln. Besucher können sich über die Behandlung in der Klinik informieren, Check-Ups durchführen lassen sowie einzelne Abteilungen besichtigen.

Themenschwerpunkte sind Stressbewältigung, Bewegung und Vorsorge. Gemeinsam mit lokalen Partnern werden verschiedene Stationen angeboten:

- **Check-Up:**
- AOK: motorische Geschicklichkeit
- Barmer GEK: Stresstest
- DAK: Gleichgewichtstest
- Elbe-Orthopädie: Test sensorische Einlagen
- Gutgesund: Venen-Check
- Labor: Blutzuckermessung.

### Mitmachaktion in den Räumen der Physiotherapie:

- 14.15 Uhr Rheumagruppe
- 14.50 Uhr Fibromyalgiegruppe
- 15.20 Uhr orthopädische Rückengymnastik
- 16 Uhr Osteoporosegruppe.

### Besichtigung:

- Physiotherapie
- Labor
- Privatklinik.

### Vorträge in der Cafeteria:

- 14 Uhr „Spektrum der entzündlich-rheumatischen Erkrankungen“, Dr. med. Matthias Braun
- 15 Uhr „Prothese – eine Frage des Alters?“, Dr. med. Guido Schmitz-Elvenich
- 17 Uhr „Das Kreuz mit dem Kreuz – Wirbelsäulenchirurgie am Helios-Seehospital Sahlenburg“, Dr. med. Ulrich Meister.

Für das leibliche Wohl wird mit gesunden Snacks und Getränken gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (m)

# Achtung Auto: ADAC-Aktion für Schüler

**CUXHAVEN.** Bei dem ADAC-Programm „Achtung Auto!“ soll mit praktischen Übungen und reichlich Schüleraktivität der Zusammenhang zwischen Geschwindigkeit, Reaktionsweg, Bremsweg, und dem daraus folgenden Anhalteweg vermittelt werden.

„Achtung Auto!“ findet in Cuxhaven am **Donnerstag, 24. Mai** von 8.15 bis 13.20 Uhr und am **Freitag, 25. Mai**, von 8.15 bis 13.20 Uhr in Kooperation mit der Wichernschule, Batteriestraße 2, statt. Die Aktion wird auf dem Wochenmarktplatz an der Beethovestraße gegenüber dem Hallenbad durchgeführt. Hier werden an beiden Tagen insgesamt sechs Klassen das ADAC-Verkehrserziehungsprogramm absolvieren. In zwei Schulstunden haben Schüler Gelegenheit, mit einem Moderator des ADAC und ihrem Verkehrserzieher oder Klassenlehrer über verkehrsgerechtes Verhalten zu diskutieren. Neben theoretischen Erkenntnissen lernen die Kinder durch praktische Übungen auf der Straße die Verkehrsrealität kennen. Sie können so den Anhalteweg von Fußgängern und Fahrzeugen besser einschätzen.

Die Kinder sollen erkennen, dass der Mensch einen Anhalteweg zum Stehenbleiben braucht. Außerdem erfahren die Schüler, dass auch ein Fahrzeug nicht sofort stehen bleiben kann, sondern einen Anhalteweg hat. Dieser wird in erster Linie von der Geschwindigkeit, der Reaktionszeit, aber auch der Fahrbahnschleifigkeit bestimmt. „Bei den Kindern kann auf diese Weise das Bewusstsein für Gefahren im Straßenverkehr geweckt und vorausschauendes sowie rücksichtsvolles Verhalten gefördert werden“, so Verkehrssicherheitsexperte Heiko Recker vom ADAC Weser-Ems.



Der 2. Palliativtag des „Palliativ-Netzwerk Elbe-Weser“ fand am Sonnabend im Krankenhaus Cuxhaven statt. Der einleitende Fachvortrag und die Podiumsdiskussion sorgten ebenso für Gesprächsstoff wie die Informationsstände, die im Foyer der Krankenhaus-Cafeteria aufgebaut worden waren.

# Wenn das Leben zu Ende geht

Regina Heygster sprach beim 2. Palliativtag über spirituelle Aspekte der Sterbebegleitung

VON HANS-CHRISTIAN WINTERS

**CUXHAVEN.** Ein Leben in Würde und Autonomie bis zum letzten Atemzug – das ist das Ziel von Palliativmedizin und Hospizarbeit. Um viele Aspekte dieser Themen ging es beim 2. Palliativtag am Sonnabend im Krankenhaus Cuxhaven.

Palliativmedizinerin Dr. Ursula Insel, Vorsitzende des kreisweiten „Palliativnetz Elbe-Weser“, konnte aus diesem Anlass zahlreiche Gäste begrüßen, unter ihnen Annette Faße als stellvertretende Landrätin. Das Interesse am Thema des Eröffnungsvortrages war so groß, dass die bereitgestellten Stühle nicht ausreichten.

### Anregungen bei Rilke

Eingestimmt durch Gitarrenmusik von Adriano Lopes Pata erleben die Gäste, bei denen eine große Altersstreuung auffiel, eine sehr persönliche und bewegende Auseinandersetzung von Regina Heygster mit „spirituellen Aspekten bei der Begleitung (Sterbender)“. Heygster ist Dozentin und Supervisorin sowie Vorsitzende der Hospizhilfe Bremen; sie berichtete aus ihrer seit 1996 gesammelten praktischen Erfahrung in der Palliativ- und Hospizarbeit.

Als Ausgangspunkt ihrer Überlegungen wählte Heygster Rilkes Gedicht „Wachsende Ringe“: „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen./ die sich über die Dinge ziehn./ Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen./ aber versuchen will ich ihn.“

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm./ und ich kreise jahrtausendlang./ und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm/ oder ein großer Gesang.“

Diese Verse hätten ihr viele Anregungen gegeben, über den Tod und über das Leben nachzudenken.

### Auf Bedürfnisse eingehen

Denn die Sinnfrage, vor die der absehbare Tod viele Menschen ratlos stelle, sei eine der schwierigsten Herausforderungen bei der Begleitung Sterbender. Heygster erinnerte aber auch an die Worte von Mascha Kaléko: „Den eigenen Tod stirbt man nur, mit dem der anderen muss man leben.“ Für ihre Arbeit als Sterbebegleiterin sei die Unterscheidung von Religiosität und Spiritualität wichtig. Letztere definierte sie als „Geistigkeit, als eine Haltung, eine Verbindung mit dem Transzendentalen“.

Die gläubige Katholikin warnte davor, Sterbende mit „missionarischem Ansatz“ zu begegnen: Entscheidend sei, auf die Bedürfnisse des Sterbenden adäquat einzuge-

hen: „Seien Sie ganz nah dran – aber immer einen Schritt zurück“.

Wer sich in der Begleitung Sterbender engagiere, muss sich Heygsters Ansicht nach der fünf Säulen bewusst sein, die den Menschen ausmachen: „Leiblichkeit, soziale Netzwerke & Beziehungen, Leistungsfähigkeit / Arbeit, materielle Sicherheit sowie Werte & Ideale“. Denn es gilt, den Sterbenden dabei zu begleiten, das einzelne oder gar alle Säulen wegbrechen. Oder dass er oder sie angesichts des Todes mit der Sinnfrage einzelne Säulen infrage stellt: „Es ist weniger schlimm, festzustellen, dass man gelebt hat und sterben muss, als am Lebensende festzustellen, dass man nicht gelebt hat...“

Insgesamt gehe es darum, „Antworten zu geben durch liebevolle Gegenwart“, betonte Heygster: Sterbebegleitung heiße vor allem, dem Sterbenden zu helfen, Frieden zu finden, zu sich selbst zu

finden, seinen oder ihren Lebensbogen zu vollenden.

### Beglückende Erfahrung

Großen Wert legte die Referentin auf die eigene Erfahrung, dass es sich bei der Sterbebegleitung um eine „beglückende Aufgabe“ handelt, die einen positiven Einfluss auf das eigene Leben hat – selbst wenn man an Grenzen stößt und Supervision in Anspruch nehmen muss: „Wir lernen dabei, uns selbst mit Liebe und Verständnis anzunehmen“.

Regina Heygsters Vortrag sorgte in der Pause für intensive Gespräche. Auch die Angebote der fachbezogenen Stände im Foyer der Cafeteria wurden gut genutzt, bevor eine Podiumsdiskussion den Abschluss des Programms bildete (siehe nebenstehenden Artikel). Mit Dank an das Vorbereitungs- und das Krankenhaus als „Gastgeber“ schloss Dr. Insel den Vormittag.



Ursula Insel, Vorsitzende Palliativnetz Elbe-Weser (l.), und die Referentin des 2. Palliativtages, Regina Heygster aus Bremen. Fotos: Winters



Adriano Lopes Pata begleitete den Vormittag musikalisch.

# Willkommensfeier mit echt bretonischem Flair

Erst tanzen, dann ans Buffet: Sahlenburger begrüßten ihre französischen Städtepartner mit einem Fest auf dem Helios-Gelände

**SAHLENBURG.** „Un, deux, trois...!“. Nicht das Zählen sollten die Sahlenburger Gastgeber von ihren Freunden aus Thaix lernen, sondern wie man sich zu einem bretonischen Volkstanz bewegt. Gratis-Unterricht erteilte der „Cercle Celtique En Arben“, eine zwölfköpfige Trachtengruppe aus der französischen Partnergemeinde. Zum zweiten Mal innerhalb von 17 Jahren seien die „Cercle“-Mitglieder mit nach Cuxhaven gefahren, berichtete der Präsident des Partnerschaftsausschusses in Thaix.

### Persönliche Freundschaften

Die etwas beschwerliche Anreise hatten Yves Munch und seine Landsleute bereits vergessen; sichtlich wohl fühlten sie sich auf dem Gelände der Helios-Kliniken, wo die Gäste am Freitagabend von Ortsbürgermeister Herbert Kihm begrüßt wurden und dann mit ihren Gastgebern das gemeinsame Wiedersehen feierten. In beinahe zwei Jahrzehnten seien zwischen Sahlenburgern und Menschen aus Thaix tiefe Freundschaften entstanden, sagte

Komitee-Präsident Munch. „Die Leute machen längst auch privat etwas zusammen.“

Einsprechend ungezwungen ging man bei der Feier in den eh-

mäligen Liegehalle um, die den Städtepartnern von Helios als Veranstaltungsraum zur Verfügung gestellt worden war. Drinnen waren die Tische in den Far-

ben der Trikolore gedeckt, doch bevor das Buffet freigegeben wurde, genossen Deutsche wie Franzosen die letzten regenfreien Minuten des Abends im Freien. Es

# Rechtzeitig den eigenen Willen festlegen

**CUXHAVEN.** Den zweiten Teil des anregenden und informativen Palliativtages (siehe nebenstehenden Artikel) bildete nach dem Referat von Regina Heygster eine Podiumsdiskussion zum Thema „Patientenverfügung“ (PV). Viele Menschen haben inzwischen eine solche Verfügung unterschrieben, sind sich aber nicht bewusst, dass diese „Segen und Fluch“ bedeuten kann – je nachdem, welche medizinische Situation eintritt und wie Ärzte, Angehörige und/oder Betreuer dann mit dem Patientenwillen umgehen. Obwohl dieser juristisch bindend ist, kann seine strikte Umsetzung eben auch ungewollte Folgen haben.

Dr. Thorsten Claus ist als Anästhesist und als Notarzt meistens als Erster – und oft unter Zeitdruck – mit Notfall-Patienten konfrontiert, während Prof. Dr. med. Klaus Fenchel (Chefarzt Hämatologie und Onkologie) seine (Krebs-)Patienten in der Regel lange kennt. Gemeinsam mit Harro Olund (Facharzt für Allgemeinmedizin und Palliativmediziner), Burkhard Schmidt (Diakon und Krankenhausseelsorger, Hospizgruppe Cuxhaven) und dem Fachanwalt für Medizinrecht Edebohl Tietje erörterten sie auf Fragen von Hans-Christian Winters zahlreiche konkrete Aspekte des komplexen Themas.

### Wichtige Ergebnisse

► 1. Entscheidend ist die Kombination aus Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und PV.

► 2. Eine PV sollte so konkret wie möglich auf die individuelle Situation bezogen sein. Wichtig ist, die PV mit dem behandelnden (Haus-)Arzt ebenso abzusprechen wie mit den Angehörigen oder Zugehörigen (z.B. Betreuer), die später Ansprechpartner für die behandelten Notfall- und/oder Krankenhausärzte sein sollen.

► 3. Eine unkonkrete PV kann dazu führen, dass für Ärzte und Angehörige zu wenig Zeit bleibt, um zu entscheiden, ob wirklich keine Heilung möglich ist und keine Chance auf ein lebenswertes Leben trotz eventueller gesundheitlicher Beeinträchtigung besteht.

► 4. Jede der drei Vollmachten und Verfügungen sollte regelmäßig überprüft und an eventuelle persönliche Veränderungen (Beziehungen, Gesundheit etc.) angepasst sowie bestätigt werden.

► 5. Haus- und Krankenhausärzte sollten für den medizinischen Bereich als Berater herangezogen werden, Rechtsanwälte, speziell Fachanwälte für Medizinrecht für die nicht unwichtigen juristischen Aspekte.

► Im Internet finden sich zahlreiche Vorlagen für die Vollmachten, die als Grundlage für individuell angepasste Formulierungen dienen können. (ters)



Mit seiner Tanzfreude steckte der „Cercle Celtique“ am Freitagabend auch die Sahlenburger Gastgeber an. Foto: Kopper