

Liebe Lebensdurst**ICH** Mitglieder und Interessierte,

zu Beginn des vergleichsweise noch jungen Jahrzehnts wollen wir auf diesem Wege mal wieder von uns hören lassen. In der Vorweihnachtszeit waren wir durch unser Engagement in der Kölner Uniklinik und die Erfüllung von Herzenswünschen so beschäftigt, dass wir unseren Weihnachtsnewsletter schlichtweg in einen Neujahrsnewsletter umwandeln wollten und zack... schon ist es März.

An dieser Stelle möchten wir uns zuallererst noch sehr herzlich für die Unterstützung aller im vergangenen Jahr bedanken. Gemeinsam konnten wir vieles bewegen und so werden wir in diesem Jahr bereits unser 8-jähriges Bestehen feiern. Nach so vielen erfolgreichen Jahren ist es nach wie vor unser Anliegen, dass wir uns ehrenamtlich für junge Erwachsene mit schweren Erkrankungen einsetzen, Herzenswünsche erfüllen und den Kontakt auf Augenhöhe ermöglichen. Ziel: Den Lebensdurst aufrechterhalten oder wiedergewinnen und lebensdurstig bleiben!

Wir wünschen allen eine interessante Lektüre und weiterhin ein sehr gutes Jahr mit vielen lebensdurstigen Momenten!

Euer LebensdurstICH** e.V. Vorstand**

Johanna Ris, Teresa Odipo und Berit Winkens
mit dem gesamten Lebensdurst**ICH**-Team

Einladung zum Benefizkonzert

An dieser Stelle

Wichtige Information:

Das Benefizkonzert, das für den 22. März 2020 geplant gewesen ist, wird aufgrund der aktuellen Corona-Problematik auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

Weitere Informationen veröffentlichen wir dazu auf unserer Website und im nächsten Newsletter. Ideen für eine schöne Veranstaltung liegen bereits vor.

Auch die Sängerinnen und Sänger freuen sich schon!

Highlights unserer Arbeit mit Patientinnen und Patienten

Die Erfüllung individueller Herzenswünsche ist Kern unserer Vereinsarbeit. Deshalb freuen wir uns ganz besonders, dass wir in den vergangenen Monaten wieder einige davon ermöglichen konnten und gleichzeitig unser Patientenetzwerk erweitert haben.

Besonders berührt hat uns der Herzenswunsch von Mohamed Hajjar. Das Uniklinikum Mainz trat im November mit uns telefonisch in Kontakt, nachdem sie über „Wünsch dir was e.V.“ von unserem Verein erfahren hatten.

Hajjar leidet unter einer hämatologischen Erkrankung, die in Mainz chemotherapeutisch und strahlentherapeutisch behandelt wird. Er ist Student in Mainz. Seine Familie sind Asylbewerber und leben schon einige Jahre in der Türkei. Hajjar wünschte sich nichts mehr, als dass seine Mutter ihn während der Therapie hier in Deutschland unterstützen und besuchen kann. Da der Familie aber die finanziellen Mittel fehlen, um ein Flugticket für die Mutter von der Türkei nach Deutschland zu bezahlen, wurden wir gebeten, Hajjar diesen Herzenswunsch zu erfüllen.



Mohamed Hajjar mit seiner Mutter.

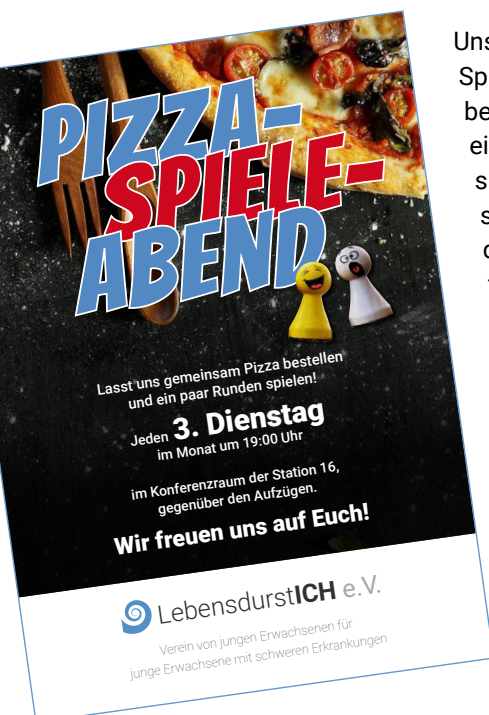
Nachdem nochmals einige Wochen vergingen, bis endlich alle bürokratischen Dokumente vorlagen, konnten wir Hajjars Herzenswunsch inzwischen möglich machen. Seine Mutter ist gut in Deutschland eingetroffen und kann bis Ende April zu Besuch bleiben. Wir wünschen euch eine besonders gute Zeit und viel Kraft für die Zukunft!

Spieleabende in der Klinik

Der Spieleabend in der Kölner Uniklinik entwickelt sich sehr gut. Bereits seit Mai 2019 sind wir mit LebensdurstICH e.V. monatlich in der Inneren Medizin vor Ort und sorgen mit Spiel und Spaß für Abwechslung im Klinikalltag.

„Ich freue mich jedes Mal auf den Spiele- und Pizzaa-Abend auf der Station, weil das immer wieder die perfekte Gelegenheit ist, um mal zu sehen, wer da hinter den sonst geschlossenen Türen liegt und neue Bekanntschaften mit vielen netten Leuten zu machen!“

Paulina



Uns wird bei den schönen Spieleabenden immer wieder besonders bewusst, wie einsam und allein gelassen sich viele junge Erwachsene mit ihrer Diagnose doch fühlen. Trotz oft guter Therapiemöglichkeiten fehlt vielen der Kontakt zu Gleichaltrigen. Das versuchen wir mit unserem Engagement etwas zu verbessern.

Kooperationen

Am 20.11.2019 fand der Karrieretag der Deutschen Sporthochschule Köln statt. LebensdurstICH e.V. wurde im Rahmen der Vortragsreihe „Ehrenamt öffnet (ungeahnte) Türen“ von Isabel und Malte präsentiert.

Wir kamen mit Isabel ins Gespräch:

Wie war es für dich, LebensdurstICH e.V. erstmalig vor größerem Publikum zu präsentieren?

Vorfremde und ein wenig Nervosität gehörten natürlich dazu, ich wollte den Verein ja bestmöglich repräsentieren. Am Ende lief es jedoch ganz entspannt. Viele Gesichter kannte ich schon von der SpoHo und auch das Timing passte.

Wie kamst du zum Verein?

Genau dieses Event gab ein Jahr zuvor den Anstoß, mich bei LebensdurstICH zu engagieren. Schön, dass ich die Vorstellung jetzt selbst übernehmen durfte!

Weshalb bist du dabei?

Schicksalsschläge können jeden von uns treffen. Die Arbeit im Verein erinnert mich immer wieder daran, die meist so selbstverständlich erscheinenden Dinge im Leben wert zu schätzen. Auch habe ich bei LebensdurstICH das Gefühl, dass das, was ich tue, direkt etwas bewirken kann.

Was motiviert dich?

Das Lächeln der Betroffenen, die Geschichten, die Freude, wenn wir wieder in der Uniklinik auftauchen. Dann weiß ich, so abgedroschen es vielleicht klingen mag, dass jeder etwas bewegen kann.

Besten Dank, Isa.

Wünsch dir was e.V.

Wir freuen uns sehr, dass wir mit unserem Netzwerk in gutem Austausch stehen. So hat uns „Wünsch dir was e.V.“ bereits des Öfteren weiterempfohlen. Da der Verein Kinder und Jugendliche unterstützt, knüpft das Engagement unseres Vereins nahtlos an die Wunscherfüllungen von „Wünsch dir was e.V.“ an. Besten Dank für diese schöne Vermittlung, die wir an geeigneter Stelle gerne auch zurückspielen.

Networking & Sponsoren

Ganz herzlichen Dank an alle, die uns mit Spenden unterstützen. Manche sogar zum wiederholten Mal! Das wissen wir sehr zu schätzen. Dankeschön!

Erfahrungsbericht von Ärztin Ingrid

„Liebe Bordbesatzung,

neben den Mitgliedern der Lebensdurst**ICH**-Gemeinschaft gab es ja noch andere, die in irgendeiner Form auch Teil dieses Segeltörns waren. Mein Teil war die ärztliche Begleitung und dazu möchte ich gerne etwas schreiben.

Von einem früheren Teilnehmer eurer Reisen erfuhr ich „überhaupt“, dass es euch gibt. So ein kleiner Bruchteil in der Altersverteilung der Krebskranken. Ich fand diese Idee zur Eigeninitiative und die Umsetzungen so toll, dass ich unbedingt teilnehmen wollte.

Einen Großteil meines Lebens bin ich einfach Ärztin aus Leidenschaft. OPs, Notarztfahrzeuge, Hubschrauber, Jahre Intensivmedizin – das ist meine Heimat. Grenzgebiete haben mich schon immer magisch angezogen. Jetzt die Grenzen der Seele. Das ist eine Herausforderung; aber auch eine unglaubliche Bereicherung. Das Bewusstsein, wie verletzlich Zeit und Gesundheit sind, war schon früh klar und damit hatte ich die Gunst, mein eigenes Leben abzugleichen.

Wer etwas hat, kann auch etwas abgeben. Am besten mit echten Taten – da kam mir das Lebensdurst**ICH**-Projekt genau richtig.

So tingelte das eine Zeit dahin – dann wurde es ernst. Und plötzlich tausend Fragen und Unwägbarkeiten. Meine Bilder im Kopf von kranken Menschen, die ich auf Intensiv behandelt habe, standen mir im Weg bei der Vorstellung, jemand hat gerade das Krankenhaus aus einer 1 bis 2-jährigen Therapie verlassen und will mit auf einen Segel-Törn... Auf der Seite der Organisatoren waren die Verantwortlichen jedoch durchaus gelassener und somit ließ ich mich ein.

Da war er nun, der Tag des Kennenlernens – und mein Entschluss – ich bin da, helfe, gliedere mich ein und gebe Raum. Ich bin da, wenn gewünscht. Will aber auch nicht aufdringlich sein. Jedes einzelne Leben von Euch hat mich

Rückblick Segeltörn 2019

Unser Segeltörn ist für uns inzwischen bereits zur Tradition geworden. In diesem Jahr werden wir mit Lebensdurst**ICH** e.V. bereits zum sechsten Mal eine Woche durch die Ostsee segeln. Die Kooperation mit dem Hamburger Segelverein Clipper DJS e.V. ist dabei besonders wertvoll. Im Folgenden möchten wir noch einmal auf unseren letzten Segeltörn zurückblicken und lassen Ärztin Ingrid, die uns medizinisch begleitet hat, sowie Mandy, die als Betroffene dabei war, zu Wort kommen.



Dr. med. Ingrid Blum

brennend interessiert. Es war klar, dass ich nicht jedes erfahren würde. Aber der Ausschnitt dessen, was eure bisherigen Lebenserfahrungen mit euch gemacht haben, war sehr beeindruckend. Dieser grenzenlose Wunsch nach Leben, stark zu sein, dabei sein zu wollen, Kraft zu zeigen, war sehr gut zu sehen. Die Gesprächsfetzen im Vorbeigehen über Angst, Vorbereitung auf den Ernstfall, Ohnmacht waren aber auch da.

Es war ein sehr warmes Gefühl, miterleben zu dürfen, wie jeder der Teilnehmer das Schiff reicher verließ und auch heute noch im regelmäßigen Austausch steht. Zumindest zum Teil. Ich darf noch immer mithören – wie schön. Und noch immer gilt das Angebot, meldet euch, wenn ich etwas für euch tun kann. Wir sind in meiner Praxis vier Therapeuten und aus meiner alten Zeit des Hubschrauberfliegens könnte ich weiterhelfen, wenn es darum geht, dem ein oder anderen einen Wunsch zu erfüllen oder einfach mal abzuheben.

Wir haben nicht alles im Griff, was uns passiert, aber die Entscheidung, wie wir es beurteilen und wie wir damit umgehen, bleibt unser! Ich wünsche uns allen, dass wir immer größer sind als unsere Herausforderungen.

Alle guten Wünsche verbunden mit einem herzlichen Willkommen in der Eifel bei mir.



Erfahrungsbericht von Mandy – Teil I



05.08.2019

Wind im Haar und Haare im Gesicht | Kalte Meerwasserduche auf dem Außendeck | Blasen an den Händen vom Segel setzen | Blaue Flecke an den Beinen. Keine Ahnung woher | Gitarren zuhören, dabei Wellen im Hintergrund und die Abendsonne im Gesicht | #takeasongsong #andmakeitbetter

Bordwache nachts auf dem Deck des Schiffes. Windstärke 2 | Koordinaten abmessen und notieren (54.38,5332) | 16 Grad kurz nach Mitternacht und einige

Spinnen | Sonnenbrand auf der Nase | Die Familie daheim vermissen | Nachdenken | Weinen | Hoffen | Sternenhimmel | Ganz ganz viele Sterne | Und die Milchstraße | Traurige Geschichten | Lustige Geschichten | Lebensgeschichten.

Kompass ablesen | Orientierung wiederfinden | Das Segelboot alleine steuern | Deck schrubben | Im Team arbeiten | Mittels Fernglas nach anderen Booten Ausschau halten | Das einzige Schiff in Sichtweite sein | Der Mond rot am Himmel | Melancholisch werden | Meer sehen | Mehr sehen.

Abstand gewinnen | Von Wellen in den Schlaf geschaukelt werden | Eine Menge neuer Namen lernen | Das Wetter abschätzen | Ein halbes Bier trinken. Heimlich aus einer Tasse, da Ankerwache | Pläne schmieden | Fluchen | Viel.

Mutig sein | Ängstlich sein | Müde sein | Auf das Dach des Schiffes klettern und dabei das Nachdenken vergessen | Ingwertee gegen Übelkeit | 6 Tage noch vor sich haben | Abenteuer, Freiheit & die Enge auf dem Boot | Geschichten vorgelesen bekommen | #dasCafeamEndederWelt | Eine Möwe beim Fisch essen beobachten | Backbord und Steuerbord | Luv und Lee.

Mit 5 Leuten gemeinsam Zähne putzen | Lieder summen | Verstörende Träume und Kieferschmerzen vom nächtlichen Zähneknirschen | Kein Empfang mit dem Handy haben | Küste Dänemark | Kurs auf Schweden | Das kleine Giraffenkissen meiner Tochter zum Kuscheln mit dabei | Gebrochen sein, aber nicht zerbrochen | Oder doch | Tausend mal zerbrochen.

Ein Buch neben sich liegen haben und nicht reingucken | Angst | Mal klein geschrieben, mal groß geschrieben | Manchmal mit Ausrufezeichen | Verschiedene Knotenarten lernen, weil man sie braucht | Gemeinschaftsgefühl | Alleinsein genießen. Ambivalenzen | Zu acht auf fünf Quadratmetern schlafen | Anker setzen | Endlich mal wieder Anker setzen (Metapher).

Ausblick

Unserer regulären Termine (siehe Ausblick) werden wir aufgrund der Corona-Problematik zunächst aussetzen. Informiert euch bitte bald über unsere Website oder per E-Mail, ob wir uns wieder vor Ort treffen. Momentan orientieren wir uns an den Empfehlungen des Landes sowie des Robert-Koch-Instituts.

Arbeitsgruppentreffen:

jeden 1. Dienstag im Monat, 19-20 Uhr im COLABOR

Spieleabend in der Uniklinik:

jeden 3. Dienstag im Monat, ab 19 Uhr

Stammtisch außerhalb der Klinik:

jeden 28. eines Monats, weitere Infos zum genauen Treffpunkt erhaltet ihr gerne per E-Mail. Wir freuen uns auf deine Anmeldung!

Benefizkonzert:

das Benefizkonzert, das für den 22. März 2020 geplant gewesen ist, wird aufgrund der aktuellen Corona-Problematik auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Weitere Informationen veröffentlichen wir dazu auf unserer Website und im nächsten Newsletter.

1-wöchiger Segeltörn 2020:

vom 1. – 8. August 2020 findet unser 6. LebensdurstICH Segeltörn durch die Ostsee statt. Wenige Plätze sind noch frei!

Im Hinblick auf die aktuelle Corona-Situation wünschen wir allen einen achtsamen Umgang zum Schutz aller! Viel Zuversicht, Durchhaltevermögen und ein möglichst starkes Immunsystem.

Mit den besten Wünschen vom LebensdurstICH Vorstand

Johanna Ris, Teresa Odipo und Berit Winkens & dem gesamten LebensdurstICH-Team

www.lebensdurst-ich.de

LebensdurstICH e.V.

c/o Teresa Odipo

Weinsbergstraße 183, 50823 Köln

☎ (+49) 221 1707 2832

✉ Info@lebensdurst-ich.de

📘 [Lebensdurst-Ich e.V.](http://Lebensdurst-Ich.e.V.)

 **LebensdurstICH e.V.**