Anzeigen

Fünf-Seen-Freiwasserschwimmen zur Unterstützung von Hospizarbeit

Monika Keck durchschwimmt im August und September die Seen unserer Region und lenkt damit Aufmerksamkeit auf ambulante Sterbebegleitung und ihr Buch „Noch einmal schwimmen“

Ich darf momentan noch nicht zum Schwimmen, sagt der Arzt. Ich habe mich extra erkundigt, weil ich so gerne ins Freibad fahren würde!“ „Warum?“, fragte ich meine Mutter, denn ich hatte ihr schon eine Schwimmnudel in ihrer Lieblingsfarbe Blau gekauft. „Mein Immunsystem ist durch die Chemotherapie so stark geschwächt, dass es für mich gefährlich werden könnte“, antwortete sie im Juli 2011. Als wir nach einer Wartezeit von drei Monaten schließlich zum Schwimmen fahren wollten, hatte meine Mutter aber schon die ersten Metastasen – schwimmen war nicht mehr möglich, die Schwimmnudel blieb bis zu ihrem Lebensende unbenutzt.

Die Krebserkrankung ihrer Mutter stellte Monika Keck aus Gilching 2011 vor eine große persönliche Herausforderung: „Ich hatte damals überhaupt keine Ahnung, was auf uns zukommt und wie wir gemeinsam durch die Zeit der Pflege kommen“, erinnert sich die Diplom-Sozialpädagogin. Doch mit Unterstützung eines ambulanten Hospizdienstes gelang die zweijährige Begleitung ihrer Mutter bis zum letzten Atemzug.

Bewogen von den intensiven Eindrücken dieser Zeit absolvierte Monika Keck anschließend eine Ausbildung zur Palliative Care Fachkraft für psychosoziale Berufsgruppen. Sie leitete seit 2015 das soziale Betreuungsteam in einem Pflegeheim der Sozialservice-Gesellschaft des Roten Kreuzes und ist seit Dezember 2017 hauptamtliche Koordinatorin für den Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst Fürstenfeldbruck. Seit knapp drei Jahren kann sie mit dieser Tätigkeit nun selbst Familien im Landkreis Fürstenfeldbruck unterstützen und auch in den schweren Momenten zur Seite stehen.

Basierend auf ihren persönlichen Erfahrungen und ihrem fachlichen Wissen schrieb sie ein Buch über die Möglichkeiten ambulanter Hospizarbeit, das für palliative Fachkräfte und pflegende Angehörige, die ein Familienmitglied zu Hause palliativ versorgen, eine große Hilfestellung bieten kann. Der Ratgeber kann pflegende Angehörige während der häuslichen Sterbebegleitung bestärken und Ängste vor der Auseinandersetzung mit dem Tod nehmen.

Fünf-Seen-Freiwasserschwimmen im August 2020

„Rückblickend sind ungenutzte Lebensmomente und nicht umgesetzte Pläne und Ideen besonders dann schmerzhaft, wenn sie in Folge einer schweren Erkrankung zu Lebzeiten nicht realisiert werden konnten“, so Monika Keck.

Und so entschied sie sich, in Erinnerung an den damaligen Wunsch ihrer Mutter, vom 23. August bis 5. September 2020 an fünf Tagen die Seen (Weßlinger See, Wörthsee, Pilsensee, Ammersee und Starnberger See) unseres Fünfseenlandes zu durchschwimmen.

Monika Keck (Mitte) freute sich mit Cousin Leo Kleinhans, Verena Breinig (beide links) und Mitgliedern der Wasserwacht über die Querung des Pilsensees.

Nach der anstrengenden und besonders kalten Ammersesequerung im Boot der Wasserwacht Herrsching.

Verena Breinig und Leo Kleinhans begleiten Monika Keck (mit Boje) auf SUPs über den Starnberger See. Fotos: Monika Keck

Mit dieser Aktion verband sie auch den Wunsch, Aufmerksamkeit auf ihr Buch zu lenken, und auf die Bedeutung ambulanter Hospizarbeit (bzw. der Hospizdienste) für Patienten und ihre Angehörigen hinzuweisen. Bei ihrem Projekt „5 Seen Freiwasserschwimmen 2020“ durfte sie auf die sportliche Unterstützung ihres Cousins Leo Kleinhans aus Mainz setzen, der Monika Keck bei den ersten vier Überquerungen mit dem SUP begleitete und dafür eigens aus Rheinland-Pfalz anreiste. Kleinhans Bruder Andi war in der Vergangenheit ebenfalls an einer Krebserkrankung verstorben – im Alter von 52 Jahren. Und so widmeten die beiden ihr Schwimmprojekt dem Bruder Andi (2014*) und ihrer Mutter Toni (2012*), die beide auch leidenschaftliche Schwimmer waren. Am Pilsensee, in der Folge auch am Starnberger See und Ammersee, stieß Verena Breinig mit ihrem SUP zum Projekt hinzu und gedachte bei den Querungen ihres Vaters, der 56-jährig (2007*) an einem tragischen Unfall verstorben war.

Wegen des hohen Wellengangs mussten die Wörthsee- und Ammersee-Querung verschoben werden. Letztere war aufgrund des kalten Wassers, des Windes und Wellenganges, sowie der Länge von 2,6 km, für die sie eineinhalb Stunden brauchte, eine besondere Herausforderung, obwohl Monika Keck seit rund zehn Jahren regelmäßig längere Strecken schwimmt, den goldenen Rettungsschwimmer bei der Wasserwacht FFB gemacht hatte und auch im Vorfeld des Freiwasserschwimmens mehrfache Trainingsgänge im Freibad unternahm.

„Das Schwimmen im See unterscheidet sich doch sehr zum Schwimmen im Becken. Der Beckenrand ist dann doch ziemlich weit weg und die Orientierung fällt viel schwerer“, so Keck. Am Ammersee war sie vom Freizeitgelände Utting gestartet, und wurde hier je von drei Schwimmern und zwei Booten der Wasserwacht (Utting und Herrsching) spontan begleitet, weil die das Projekt „so klasse“ fanden. Beeindruckt war Monika Keck abschließend von den Mechanismen, die bei einer solchen Aktion einsetzen: „Wenn man sich mental entsprechend einstellt, dann erreicht man sein Ziel. Irgendwann spürt man die Kälte nicht mehr und schwimmt stoisch weiter – gegen Wind, Wellen, Kälte, und geschlucktes Wasser an.

Kurios: Im Jahr 2005 litt Monika Keck an einem Ertrinkungstrauma, weil sie als Tsunami-Überlebende bei der Katastrophe in Thailand am 26.12.2004 dabei war. Sie hatte sich vor den Wellen auf einen Hügel retten können, aber die Todesangst und das Erleben der Verwüstungen verfolgte sie in Träumen, sie konnte 2005 nicht ins Wasser gehen und keine Wassergeräusche der Überlaufrinne im Schwimmbad hören.

Ab 2009 ging sie bewusst gegen dieses Trauma an – mit einer Ausbildung zur Rettungsschwimmerin und Schwimmlehrerin. Seither entwickelte sie sich zur leidenschaftlichen Schwimmerin, die bei ihren Schwimmgängen auch immer wieder spontane Rettungsaktionen (z. B. Kinder, die ins Schwimmerbecken fallen) durchführte.

Anzeigen

Hospiz- und Palliativ-verein

§ RENTENBERATER CARL
Unabhängig & Professionell
Rechtsberatung & Rechtsvertretung Sozialrecht
www.mein-rentenberater.de
Ihr Experte in:
Renten- und Krankenversicherung
Betriebsprüfung · Betriebsrente
Unfallversicherung · Versorgungsausgleich
Burgstraße 16 · 86932 Pürgen/Ot Stoffen · Telefon: 0 81 96 / 9 98 90 52

johannes walch
Garten- und Landschaftsbau•Erdarbeiten
Machen Sie ihren Garten fit fürs Frühjahr!
Gartenpflege — Baumpflege — Baumfällung
Strauch-/Heckenschnitt— Winterdienst
Gerne erstellen wir Ihnen ein kostenloses Angebot
St.-Nikolaus-Straße 45
82272 Moorenweis
Mobil: 0151/18474427
garten-landschaft.walch@gmx.de

Noch einmal schwimmen

Sterbebegleitung meiner krebskranken Mutter
Erfahrungsbericht und Ratgeber.1. Auflage 2017. 149 Seiten.
(978-3-497-60392-3) E-BookPreis E-Book: € [D] 15.99

„Wir können nichts mehr für Ihre Mutter tun – außer sie in ein Hospiz zu verlegen oder zum Sterben nach Hause zu entlassen." Wie geht es Angehörigen, die so etwas hören müssen? Was erleben sie, wenn sie sich entscheiden, ihr Familienmitglied bis zu dessen Tod zu Hause zu pflegen?Und wie kann die Sterbebegleitung gelingen?Die Autorin Monika Keck (Diplom-Sozialpädagogin aus Gilching) beschreibt, wie sie die Krebserkrankung und palliative Versorgung ihrer Mutter daheim erlebt hat: über die Dauer von zwei Jahren von anfänglicher Überforderung bis hin zu sinnstiftender Sterbebegleitung.

AMBULANTE HOSPIZARBEIT IN ZEITEN VON CORONA

Durch den Corona-Lockdown in diesem Sommer durften die Mitarbeiter des Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienstes der Caritas Fürstenfeldbruck nur in absoluten Notfällen zu den Patienten nach Hause oder in die Pflegeheime kommen. Auch nach dem Lockdown lief die Tätigkeit der ehrenamtlichen Helfer nur allmählich an, weil die Angehörigen der zu Pflegenden Angst vor Ansteckung hatten. In der Zwischenzeit üben die Hospizhelfer ihre Tätigkeit fast wieder im vollen Umfang aus – mit Maskenpflicht und den üblichen Hygieneauflagen. „Das erschwert aber die Hospizarbeit, die von der Berührung und Nähe lebt. Viele Schwerkranke freuen sich, wenn man etwa ihre Hand hält. Lächeln und eine kurze Berührung, um Beistand zu leisten, ist nicht möglich. Es beschränkt sich auf ein Augenrollen über der FFP2 Maske.", berichtet Monika Keck über die erschwerte Tätigkeit der Hospizhelfer.

Nach jeder Seedurchquerung gedachten die Beteiligten mit Schmetterlingskerzen der Verstorbenen. Fotos: Keck

Anzeige

Wir bieten Ihnen folgende Leistungen an:

- Häusliche Kranken- & Altenpflege
- Tagespflege
- Betreute Senioren-WG
- Verhinderungspflege
- Essen auf Rädern
- Palliativ-Pflege
- Pflegeeinsätze nach § 37
- Beratungsbesuche
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Stundenweise Betreuung bei Ihnen zu Hause
- Einkaufs- und Besorgungsfahrten
- Angehörigenschulung

Diagrama
Pflege & Gesundheit gGmbH

Tel. 08193/939708 · Fax 08193/938752
Münchener Str. 1 · 86949 Windach
info@diagrama-pflege.de · www.diagrama-pflege.de

Kreisseniorenheim