



„Papa zeigte mir drei Akkorde, den Rest habe ich mir selber beigebracht“:
Jason Johnson in seiner Musikschule in Lehrte.
Foto: Katja Eggers

„Singen ist gesund und macht glücklich“

Bei Jason Johnson dreht sich alles ums Singen. Der 49-Jährige singt nicht nur leidenschaftlich gern selber, sondern leitet auch mehrere Chöre und ist obendrein Präsident des Chorverbandes Niedersachsen/Bremen.

Das belegen auch Studien: Singen ist gesund. Es senkt den Blutdruck, verbessert die Haltung und die Atmung, stärkt die Abwehrkräfte, verringert das Schlaganfallrisiko und bringt den Kreislauf in Schwung. Wer singt, schüttet Glückshormone

wie Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin aus, und die verbessern den Gefühlszustand. „Menschen, die singen, leben länger. Singen macht glücklich und einfach einen Riesenspaß, besonders in der Gemeinschaft mit anderen“, meint auch Jason Johnson. Der 49-Jährige muss demnach ein ziemlich glücklicher Mensch sein. Denn der Lehrter singt viel und gern, lehrt auch andere das Singen und rührt für das Singen zudem ordentlich die Werbetrommel.

In unserer Tagesklinik für Frauen hat er als Gastdozent mit den Patientinnen gesungen und ihnen die positive Wirkung des Singens erläutert. Die Musiktherapie und besonders die neuen offenen Angebote, die wir in unserem Klinikneubau ins Leben gerufen haben (Lesen Sie dazu in dieser Ausgabe gern den Bericht auf Seite 12), bewertet er als äußerst positiv. „Die Patientinnen und Patienten können über das Singen neue Emotionen entdecken und seelische Blockaden lösen“, erklärt Johnson.

Ansprechpartner für 24.000 Sängerinnen und Sänger

Als Präsident des Chorverbandes Niedersachsen/Bremen (CVNB) lenkt und leitet er seit zwei Jahren dessen Geschicke. Zuvor war er beim CVNB Vizepräsident, davor neun Jahre Kreisvorsitzender des Kreisverbandes Burgdorf und sechs Jahre Referent für die Chorjugend. Johnson kümmert sich beim CVNB um Themen wie Mitgliederwerbung, Ausbildung und Schulung der Vorstände, GEMA-Abwicklung und Versicherungen und ist Ansprechpartner für die rund 35.000 Mitglieder in den etwa 950 Mitgliedsvereinen. Der Verband zählt derzeit rund 24.000 aktive Sängerinnen und Sänger und 11.000 Fördernde. „Das hört sich viel an, ist aber auf die Fläche gerechnet eher wenig“, erklärt Jason Johnson.

Gerade in ländlichen Regionen lösen sich derzeit immer mehr Chöre wegen Überalterung und fehlendem Nachwuchs auf. In Ballungsgebieten und Großstädten wie Hannover und Bremen entstehen indes neue Chöre, zum Beispiel in Form von freien Singgemeinschaften. „Die Menschen wollen sich nicht mehr binden, sondern flexibel bleiben und sich lieber in zeitlich begrenzten Projekten wie Musicalprojekten einbringen“, erklärt der CVNB-Chef.

Eigenes Konzept für musikalische Früherziehung

Dass Schulen die Kinder im Musikunterricht heutzutage nicht mehr ans Singen heranführen, bedauert er umso mehr. Eltern fragen dann gern in seiner Musikschule in Lehrte an. Mit seinem fünfköpfigen Team bietet Jason Johnson in den Räumen der früheren „Lönsklausen“ an der Hermann-Löns-Straße seit 2006 Gesangsunterricht sowie Instrumententraining für Klavier, Keyboard, Gitarre, Cello und Flöte an. Für die musikalische Früherziehung hat er während der Corona-Zeit zusammen mit seiner Frau ein eigenes Konzept entwickelt, das Kinder ab drei Jahren spielerisch in die Welt der Musik einführt. Jason Johnson unterrichtet Klavier, Gesang und Stimmbildung. Sein ältester Klavierschüler ist 83 Jahre alt. „Klavier ist gefragt, ebenso wie Gitarre – da geht der Trend derzeit wieder weg von der elektronischen hin zur handgemachten Musik“, berichtet Johnson.

Er selbst hat mit sieben Jahren Klavierunterricht bekommen, mit zehn lernte er Blockflöte und spielte im Schulorchester der Orientierungsstufe am Altenbekener Damm in Hannover. Mit zwölf fing er an, sich für das Gitarre spielen zu interessieren. „Papa zeigte mir drei Akkorde, den Rest habe ich mir selber beigebracht – mit Griffstabellen und was ich sonst noch so

aufschnappen konnte“, erinnert sich Johnson und lacht. An der IGS Hildesheim stand er später im Schulorchester am Keyboard. Mit 13 kam Trompetenunterricht dazu.

Start auf der Ukulele

Die Liebe zur Musik liegt bei Jason Johnson in der Familie. Der Vater, ein Engländer, spielte Gitarre in einer Band und sang im Chor. Seinem Sohn stellt er ein Keyboard ins Zimmer, als dieser sechs war. „Mein allererstes Instrument war aber eine Ukulele – die habe ich heute noch in meiner Musikschule“, berichtet Johnson. Seine Mutter stammte aus Berlin. Wegen des Vaters lebte die Familie einige Jahre in England. Geboren ist Jason Johnson 1975 in Rinteln. Unter seinem Spitznamen „JJ“ führt er auch seine Musikschule in Lehrte.

Als „JJ“ 18 Jahre war, zog die Familie nach Lehrte. Erst dann entwickelte er Interesse am Gesang und stieg in den Lehrter Chor Querlieden ein, in dem auch schon sein Vater seit Jahren singt. Von 2004 bis 2006 absolvierte Johnson erfolgreich eine zweijährige Ausbildung zum Chorleiter beim Chorverband Niedersachsen/Bremen. Als Chorleiter betreut er seit 2007 den Gospel-Chor Swing Low der Lehrter Marktgemeinde, seit 2011 den Vormittagschor der Neuen Liedertafel von 1874 und seit 2012 beim Männergesangsverein Rethmar den Männerchor und den Chor Quattro Vocale MGV Einigkeit Rethmar. Johnson selbst singt im Vokalensemble D'Accord der Marktgemeinde.

Musik und Medizin zum Beruf gemacht

Neben der Musik spielt aber auch die Medizin eine große Rolle im Leben des engagierten Chor- und Musikschulleiters. Der gelernte Restaurantfachmann hat eine Ausbildung zum Krankenpfleger absolviert, diese jedoch nicht abgeschlossen. Johnson ist stattdessen gelernter Rettungssanitäter. Seit Februar 2023 leitet er hauptamtlich die DRK-Rettungswache in Lehrte. Seine Musikschule hat er dafür etwas umstrukturiert. „Meine Mitarbeiter entlasten mich, ich bin nur noch an zwei Tagen in der Woche dort“, sagt Johnson. Die Vollzeitstelle in der Rettungswache hat ihn seinerzeit enorm gereizt. „Ich leite dort ein Team von 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und einen Notarztstandort mit 35 Ärztinnen und Ärzten. Letztlich habe ich meine beiden großen Hobbys Musik und Medizin zum Beruf gemacht“, sagt Johnson. Überfordert fühlt er sich durch die Zweigleisigkeit keineswegs. „Da ich meine Arbeit sehr liebe, empfinde ich sie eigentlich gar nicht als Arbeit und schon gar nicht als Belastung.“

Von Mozart bis M'era Luna

Bleibt bei so viel Engagement für die Musik und die Medizin denn noch Zeit für andere Hobbys? Jason Johnson nickt. Er spielt Tischtennis beim Lehrter Postsportverein. Bei der Frage nach seiner Lieblingsmusik muss der 49-Jährige kurz überlegen. Nein, eine bestimmte Richtung favorisiert er nicht. „Ich mag alles, was mich emotional ergreift – das reicht von Gospel und Jazz über Rock und Pop bis hin zu Klassik und Renaissance“. Ed Sheeran, Rammstein und Santiano hört Johnson genauso gern wie Händel, Bach und Mozart und die Dark-Rock-Band Mono Inc. Der Besuch des M'era Luna-Festivals, des größten Gothic-Festivals Europas, ist für den Lehrter jedes Jahr ein Muss.

Katja Eggers

Musiktherapie im Klinikneubau

Trommeln fürs emotionale Gleichgewicht

In unserem neuen Fachkrankenhaus für die Seele bieten wir Patientinnen und Patienten jetzt noch mehr Raum für persönliche Entfaltung und individualisierte Therapien. Dafür haben wir mitunter ganz neue Angebote geschaffen, die wir Ihnen in den kommenden Ausgaben gern vorstellen möchten. Diesmal: die Musiktherapie.

Bei Wahrendorff sehen wir den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit. Wir bemühen uns stetig, bewährte Therapien zu verbessern, gehen bei der Behandlung aber auch gern neue Wege. Neben Psychotherapie und Medikation spielen als Ergänzung auch die sogenannten komplementären Angebote wie Musik-, Kunst- oder Sporttherapie eine wichtige Rolle. Im Klinikneubau in Köthenwald haben wir dafür eine große Angebotsvielfalt geschaffen.

Unsere Musiktherapie findet dort in hellen, modern ausgestatteten Räumen statt. Wir stellen zahlreiche unterschiedliche Instrumente zur Verfügung. Das Angebot reicht von Klanghölzern und Schellenkränzen über Trommeln und Rasseln bis hin zu Gitarren und Xylophonen.

Ausdruck innerer Zustände

Von der Musiktherapie können die Patientinnen und Patienten auf vielfältige Art und Weise profitieren. „Klänge wirken auf die Teilnehmenden aktivierend und ausgleichend, ebenso wie das aktive Musizieren und Gestalten eines gemeinsamen Klangbildes in der Gruppe. So können Selbstwahrnehmung, Selbstaussdruck, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen und das Erleben von Entspannung und Freude gefördert und die Krankheitsbewältigung unterstützt werden“, erklärt Karen Cosyns, Leiterin der Spezialtherapie, zu der im Klinikneubau Ergo-, Kunst- und Musiktherapie zählen.

Offenes Angebot: Musiktherapeut Daniel Wynarski lädt zum Trommeln ein.
Foto: Wahrendorff/Bargiel



Rhythmusaktivitäten wie Trommeln oder Percussion fördern die Aufmerksamkeit, motorische Koordination, Sensomotorik und Selbstregulation. Bei der aktiven Improvisation geht es nicht um Kategorien wie richtig oder falsch, versiert oder nicht versiert, schön oder hässlich, sondern vielmehr um den Ausdruck innerer Zustände und Stimmungen sowie die positive Erfahrung des gemeinsamen Musizierens.

„Nichts muss, alles kann“

Ganz neu sind unsere offenen Angebote. Sie sind nicht stationsgebunden, sondern für alle Patientinnen und Patienten frei zugänglich. Nach dem Motto „Nichts muss, alles kann“ können die Patientinnen und Patienten die Angebote selbstständig zu individuellen Zeiten aufsuchen, etwa wenn sie den Bedarf verspüren, bei emotionalem Ungleichgewicht mittels Musizierens ihre Stimmung zu regulieren. Die Musiktherapeuten begleiten dabei.

„Die offenen Angebote sind nicht nur eine Ergänzung, sondern ein großer Schritt in Richtung Individualisierung und ein starker Appell an die Eigenverantwortung der Patienten. Diese lösen sich damit aus dem Stationskontext“, erklärt Karen Cosyns. Jemand, der sich gerade müde und antriebslos fühlt, aber erlebt hat, dass Body Percussion ihm gutgetan hat und sinnvoll für seinen Genesungsprozess ist, könnte dieses Angebot zum Beispiel der geplanten Psychotherapie für den Moment vorziehen. „Wer diesen Schritt selbstständig noch nicht schafft, erhält im Gespräch mit seinem Bezugstherapeuten zum Beispiel die Empfehlung, dieses Musikangebot für sich zu nutzen“, erläutert Karen Cosyns.

Klatschen, Schnippen, Stampfen

Zu den offenen Angeboten der Musiktherapie gehören Angebote wie Body Percussion, gemeinsames Musikhören, gemeinsames Singen, eine Atem- und Stimmgruppe, Gruppen- und Klangimprovisationen, Entspannungsübungen mit Musik sowie Jam- und Rhythmus Sessions. Bei der Bodypercussion üben die Patientinnen und Patienten zum Beispiel einfache Choreographien mittels Klatschen, Fingerschnippen, Stampfen und Händereiben ein.

In der Atem- und Stimmgruppe wird die gesunde Tiefenatmung trainiert. Das Angebot „Heilsames Singen“ umfasst derweil gemeinsames, einstimmiges Singen von Mantras und einfachen Liedern mit wenig Text, im Angebot „Singen“ steht gemeinsames Singen von Volksliedern, Gospels und Evergreens auf dem Programm. Bei der Jam Session probieren die Patientinnen und Patienten derweil unterschiedliche Streich-, Zupf- und Schlaginstrumente aus. Bei „Entspannung mit Musik“ führen sie Übungen in Autogenem Training, Imagination sowie Klang- und Bewegungsmeditation zu entspannender oder der Vorstellungskraft anregender Musik durch.

Katja Eggers

Wichtige Kontakte

Bibliothek Rudolf-Wahrendorff-Str. 17 a, 31319 Sehnde-Ilden, Ansprechpartnerin: Marlene Bruns, Tel. (05132) 90 - 2596, Öffnungszeiten: Di + Do 15.30–17.30 Uhr, Sa 14–16 Uhr
Bügelstube Köthenwald Wara Gasse 4, 31319 Sehnde-Köthenwald, Ansprechpartnerin: Doris Wollborn, Tel. (05132) 90 - 2863, Öffnungszeiten: Mo–Do 8–12 Uhr, 12.30–16 Uhr, Fr 8–12 Uhr, 12.30–15 Uhr
Café Kuckucksnest Großer Knickweg 6 (neuerdings im Speisesaal im Klinikneubau), 31319 Sehnde-Köthenwald, Ansprechpartner: Elisabeth Marotta, Mailow Gattschau, Tel. (05132) 90 - 1250 oder (05132) 90 - 1251, Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–17 Uhr
Dorff Gärtnerei Sehndor Str. 19, 31319 Sehnde-Ilden, Ansprechpartner: Ludger Goeke, Tel. (05132) 90 - 2681 oder dorffgaertnerei@wahrendorff.de, Öffnungszeiten: Di–Fr 9–18 Uhr, Sa 8–12.30 Uhr, So 10–12 Uhr
Dorff-Laden (Second Hand, 96-Shop, Kiosk), Wahre Dorffstr. 1, 31319 Sehnde-Köthenwald, Tel. (05132) 90 - 2558, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–12 Uhr, 12.30–16.30, Sa 9–12 Uhr
Fahrradwerkstatt Wara Gasse 4a, 31319 Sehnde-Köthenwald, Tel. (05132) 90 - 2712, Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–16.30 Uhr
Kunstwerkstatt Köthenwald Wahre Dorffstr. 1, 31319 Sehnde-Köthenwald, Ansprechpartnerin: Annette Lechelt, Tel. (05132) 90 - 2875, Öffnungszeiten: Mo–Do 8–17 Uhr, So 12–17 Uhr
Restaurant Rudolf's Im Bosenkamp 13, 31319 Sehnde-Ilden, Tel. (05132) 90 - 2304 oder rudolfs@wahrendorff.de, Öffnungszeiten: Di–Sa 12–21 Uhr
Seelsorge Pastorin Nicole Fröchtenicht: Tel. (05141) 59 35 44 61 oder n.froechtenicht@wahrendorff.de; Martin Zimmer: Tel. (05132) 90 - 2284 oder martin.zimmer@wahrendorff.de
Soforthilfe gebührenfrei und rund um die Uhr, Tel. (0800) - 8 45 93 90
www.wahre-seele.de Das konkrete Magazin zu seelischen Gesundheit

Veranstaltungen bei Wahrendorff

2. März, 9–12 Uhr: Frühjahrsputz, Treffpunkt: Tagwerk in Sehnde-Ilden
13. März, 18.30–20.30 Uhr Stammtisch der Wahren Dorff Freunde, Restaurant Rudolf's, Im Bosenkamp 13, Sehnde-Ilden
3. April, 13–16 Uhr: Tag der offenen Tür – „Bündnis gegen Depression“, Tagesklinik für Männer im Klinikneubau, Großer Knickweg 6, Sehnde-Köthenwald

Sämtliche Angaben zu Veranstaltungen sind ausdrücklich ohne Gewähr. Bitte informieren Sie sich stets auch noch einmal auf unserer Webseite: <https://www.wahrendorff.de/newsroom/>



Wir sind traurig: Unser Bewohner **Robert Picker** ist am 28. Dezember 2023 im Krankenhaus Großburgwedel im Alter von 86 Jahren verstorben. Herr Picker lebte über 72 Jahre bei uns – so lange wie kein Bewohner vor ihm. Außerhalb Wahrendorffs war er vielen Menschen durch seine Malerei ein Begriff. Viele seiner Kunstwerke wurden in Ausstellungen gezeigt und werden auch weiterhin Räume in Wahrendorff zieren.

„Verrückt ...?“



Kathryn Schröder, Leiterin des Lehrter Blasorchesters und 1. Flötistin bei den Original Egerland Musikanten „Meine große Leidenschaft ist die Musik. Dass ich dafür alles möglich mache und mein Leben komplett danach ausrichte, ist schon irgendwie verrückt. Um bei über 30 Grad mit der Querflöte im Lehrter Blasorchester bei Schützenumzügen mitzumarschieren, muss man tatsächlich schon ein wenig verrückt sein. Früher bin ich sogar hochschwanger mitmarschiert (lacht). Völlig verrückt finde ich auch, als eine der wenigen Nicht-Berufsmusikerinnen mit den Original Egerland Musikanten im Januar und Februar wieder auf Tour zu gehen, mittlerweile schon die dritte CD rausgebracht zu haben und in ausverkauften Häusern zu spielen. Dass ich in einem so großen Theater wie dem Aegi in Hannover, in dem ich früher als Kind mit der Schulklasse im Weihnachtsmärchen im Publikum saß, mal selber vor mehr als 1.000 Zuschauern auf der Bühne stehen würde, hätte ich mir nie erträumt. Kurz bevor der Vorhang aufgeht, bin ich so voll gepumpt mit Adrenalin – das grenzt dann schon an absoluten Wahnsinn!“

„Prominent ...?“

Susanne (55) „Prominent bedeutet für mich, dass Künstler sehr bekannt sind, einen guten Ruf haben und sich zum Beispiel für einen guten Zweck engagieren. Im Sportbereich fällt mir da Teresa Enke ein, die Vorstandsvorsitzende der Robert-Enke-Stiftung. Ich rechne es Leuten auch hoch an, wenn sie sich für den Tierschutz engagieren. Das habe ich früher auch gemacht, indem ich gespendet und Tiere aus dem Tierheim geholt habe. Ich selbst möchte nicht prominent sein. Das passt nicht zu meinem Naturell. Ich stehe nicht gern im Vordergrund. Prominente haben zwar oft viel Geld, aber das ist auch schnell wieder ausgegeben. Und manche sind großkotzig – so wie Dieter Bohlen, den mag ich überhaupt nicht.“

Impressum
is' ja iten!
Herausgeber: Klinikum Wahrendorff GmbH
Gesamtkonzeption, Redaktionsleitung: Katja Eggers
Layout: Umljuch, Petra Laue
Fotos: Katja Eggers, Helge Krüdeberg, Melchort Stromann, Martin Bargiel
Anschrift der Redaktion: Klinikum Wahrendorff GmbH, Rudolf-Wahrendorff-Str. 22, 31319 Sehnde-Ilden
Fon 05132 90-2250 Fax 05132 90-2266
Mail info@wahrendorff.de Web www.wahrendorff.de
„Is' ja iten“ erscheint vierteljährlich.
Alle Personen, die hier zu Wort kommen oder erwähnt und mit vollem Namen genannt werden, sind ausdrücklich damit einverstanden.

Hier geht's zur Website des Klinikums:



1
28. JAHRGANG

DAS PORTRÄT
Jason Johnson



SERIE: NEUES AUS DEM NEUBAU
Musiktherapie



LEBENSGESCHICHTE
„Kritschis“ Faible ist die Polizei



NACHGEFRAGT
„Was ist verrückt?“





Ein Faible für die Polizei

Karl-Heinz „Kritschi“ Kritscher hat vielseitige Interessen. Hannover 96, die Bibel und die Polizei zum Beispiel. Das spiegelt sich auch in seinem Zimmer wider.

Spielzeugpolizeiautos in verschiedenen Größen, Polizeifiguren von Playmobil, ein Mini-Funkgerät aus blauem Plastik: Karl-Heinz Kritscher liebt alles, was mit Polizei zu tun hat. Seine kleine Sammlung bewahrt er in einem Holzregal in seinem Zimmer im Rudolf-Wahrendorff-Haus in Ilten auf. Zum Fasching ist der 72-Jährige natürlich als Polizist gegangen – mit Polizeimütze, Kelle und Schutzweste. Mit einem echten Walkie-Talkie hat er eine Zeit lang auf seinem Wohnbereich mit den Mitarbeitern in Kontakt gestanden und gefunkt, wie gerade so die Lage ist.

Was Herr Kritscher am liebsten im Fernsehen sieht, versteht sich bei so viel Leidenschaft für die Polizei von selbst: Polizeiserien wie „Notruf Hafenkante“ oder „Die Spezialisten“, Fahndungssendungen wie „Aktenzeichen XY ... Ungelöst“ und Gerichtsshows wie „Richterin Barbara Salesch“. Biker-Fan ist Herr Kritscher ebenfalls. Früher ist er selber Motorrad gefahren, heute stehen Spielzeugmotorräder in seinem Holzregal.

Waschechter Hannover 96-Fan

Am Kleiderhaken neben der Tür hängen die Fan-Artikel. Als waschechter Hannover 96-Fan besitzt Herr Kritscher ein

96-Shirt, einen 96-Schal und 96-Schlüsselanhänger. Besonders stolz ist „Kritschi“, wie Karl-Heinz Kritscher auf seinem Wohnbereich auch gern genannt wird, auf seinen Rollstuhl, denn der hat Speicher in dem 96-Logo. „Den Rollstuhl möchte ich für immer behalten, mit dem Rollator bin ich früher so oft hingefallen.“

Karl-Heinz Kritscher war jedoch nicht immer auf einen Rollstuhl angewiesen. Früher hat der gebürtige Hamelner als Kellner im Gasthaus seiner Eltern in Einbeckhausen gearbeitet. Auf dem Hof gab es auch Tiere. „Unser Hund hieß Senta, und das Pferd hieß Freya – beim Reiten bin ich immer runtergefallen“, erinnert sich Herr Kritscher. In Hildesheim ist er früher auch in einer sogenannten Außenkolonne beschäftigt gewesen und hat geholfen, große Hubschrauberlandeplätze zu bauen.

Fahrstuhlführer auf dem Wohnbereich

Im Alter von 50 Jahren ist Herr Kritscher mit der Diagnose Schizophrenie zu Wahrendorff gekommen. Seitdem lebt er im Rudolf-Wahrendorff-Haus in einem Wohnbereich, der auf dieses Krankheitsbild spezialisiert ist. Als er noch besser laufen konnte und fitter war, hat Karl-Heinz Kritscher dort einen wichtigen Posten bekleidet, und zwar als Fahrstuhlführer. Bewohnerinnen und Bewohner wurden von ihm in ihren Zimmern abgeholt und zum Beispiel zur Therapie begleitet. „Und dann bin ich auch mit ihnen Fahstuhl gefahren“, berichtet Herr Kritscher stolz.

Das ist aber schon eine Weile her. Als Fahrstuhlführer ist der 72-Jährige mittlerweile nicht mehr im Einsatz. Viel Zeit des Tages verbringt er in der Soziotherapie im Rudolf-Wahrendorff-Haus. „Ich mag Kreuzworträtsel und Horoskope“, sagt Herr Kritscher. Er selber ist Widder und liest sein Horoskop jeden Tag in der Tageszeitung. Zeitunglesen ist überhaupt seine große Leidenschaft. Am liebsten studiert er den Sportteil und natürlich die Polizeimeldungen.

Singen und Beten in der Bibelstunde

In der Soziotherapie spielt er ansonsten auch gern Monopoly, Skat und „Stadt, Land, Fluss“. In der Kochgruppe fühlt er sich ebenfalls sehr wohl. „Ich kann Karotten und Zwiebeln schneiden“, sagt Herr Kritscher. Sein Lieblingsgericht ist Leber mit Kartoffelbrei und Apfelmus. Auch Einkaufen findet er prima. „Im Sommer ist es im Supermarkt so schön kühl“, findet Herr Kritscher und lacht. Einmal im Monat unternimmt er mit der Soziotherapie Ausflüge, zum Beispiel in den hannoverschen Zoo.

Am letzten Mittwoch des Monats besucht „Kritschi“ die Bibelstunde. Dann wird gemeinsam gebetet und gesungen. „Ich glaube an Gott“, betont Herr Kritscher. Der Glaube hat ihm vielleicht sogar in einer schwierigen Situation seines Lebens geholfen: Kritscher hatte eine schwere Lungenentzündung und musste im Krankenhaus auf der Intensivstation künstlich beatmet werden. Viele hatten ihn seinerzeit fast schon aufgegeben. Aber „Kritschi“ kämpfte sich zurück ins Leben – und freut sich bereits wieder auf seinen nächsten Auftritt als Polizist beim Bewohner-Fasching.

Weihnachtsbaum-Contest & Weihnachtsmarkt

Firmen messen sich im Schmücken

Bei unserem Weihnachtsbaum-Contest sind im Dezember 28 Firmen im Dorff-Gemeinschaftshaus im Schmücken gegeneinander angetreten. Auf dem Dorff-Platz lockte der Weihnachtsmarkt des Tagwerkes zeitgleich mit Selbstgemachtem.

Auch im Jahr 2023 hat unser Weihnachtsbaum-Contest wieder auf charmante Art die Vorweihnachtszeit eingeläutet. Der Wettbewerb hat eine lange Tradition und mittlerweile zum 21. Mal stattgefunden. Insgesamt waren diesmal 28 Lieferanten, Dienstleister und Unternehmen, mit denen wir eng zusammenarbeiten, unserer Einladung gefolgt. „Statt über die sonst zu Weihnachten üblichen Firmengeschenke freuen wir uns über schön geschmückte Weihnachtsbäume“, erklärte Heike Könecke-Poppe, Sekretärin der Geschäftsführung, die den Wettbewerb am Tannengrün mit organisiert hat.

Schon nachmittags schleppten die ersten Firmen kistenweise Deko und Lichterketten ins Dorff-Gemeinschaftshaus und sicherten sich die besten Bäume, welche wie immer unsere Dorffgärtnerei zur Verfügung gestellt hatte. Für Weihnachtslieder und sprichwörtlichen Zuckerguss für die Seele sorgten während des Schmückens die „Engelsbäckerinnen“ mit ihrer mobilen Weihnachtsbäckerei.

Kraftsprüche, Lollis und Autogrammkarten

Der Phantasie waren beim Wettbewerb am Tannengrün keinerlei Grenzen gesetzt. „Hauptsache es glänzt und glitzert“, sagte etwa Sabine Rösler vom PME Familienservice. Mit ihrem Team zauberte Rösler beim Contest einen glanzvollen Baum in Türkis. Das Team der Akademie für Pflege und Soziales (APS) aus Hannover hängte derweil Karten mit Motivationsmotiven und Kraftsprüchen wie „Mein Leben erfüllt sich mit Energie und Freude“ oder „Ich bin zu mehr fähig als ich denke“ in die Tanne. Im Baum der Dorffküche fanden sich Zuckertüten mit bunten Marshmallows, Lollis und



Volker Harmgardt und Joachim Ziert vom Fan-Club „Die Wahren 96er“ haben den Baum mit Autogrammkarten und Fan-Artikeln geschmückt. Foto: Krückeberg

Zuckerstangen. Das Team vom Hannover-96-Fan-Club „Die Wahren 96er“ schmückte die Tanne mit handsignierten Autogrammkarten von Spielern und Fan-Artikeln wie Schals, Mützen und Schlüsselbändern. Und die Firma Karl Matthias Sanitärinstallation und Gasheizungsbaue hängte getreu dem Motto „Schreib‘ doch mal“ farbenfrohe Kugeln und Weihnachtskarten an die Zweige. „Der Weihnachtsbaum-Contest ist eine großartige Idee – wir sind gern dabei und freuen uns, dass die Aktion der Gemeinschaft nutzt“, sagte Geschäftsführerin Susanne Matthies. Denn die geschmückten Bäume zieren nach dem Contest in Wahrendorff stets die Stationen und Wohnbereiche.

Abstimmung mit goldenen Wa(h)lnüssen

Über den schönsten Baum stimmten Teilnehmer und Gäste mit goldenen Wa(h)lnüssen ab: Mit Abstand die meisten Nüsse hatte am Ende unser Tochterunternehmen „Macht sauber & mehr“ (MSM) auf dem Teller. „Das Konzept war originell und hat sich einfach von den anderen geschmückten Bäumen abgehoben“, erklärte Heike Könecke-Poppe. Statt einer Tanne hatte das MSM-Team ein Regal in Tannenbaumform gewählt und mit allerlei Wichteln, Kugel und Figürchen ausgestattet. Die ungewöhnliche Idee wurde mit einem Gutschein für ein Firmenessen in unserem Restaurant „Rudolf’s“ in Ilten belohnt.

Den zweiten Platz und eine Magnum-Champagnerflasche sicherte sich die Damengymnastikabteilung des MTV Ilten mit recyceltem Baumschmuck. Eine große Schokobox nahm die ICT-Gruppe für den dritten Platz und einen Baum zum Motto „Peace & Hope“ entgegen.

Grillschürzen aus Jeans beim Weihnachtsmarkt

Viele Gäste verbanden den Contest mit einem Bummel über den Weihnachtsmarkt unseres Tagwerkes. Auf dem festlich beleuchteten Dorff-Platz gab es allerlei Selbstgefertiges aus den Ergo- und Arbeitstherapien sowie der Tagesstätte Parkstraße in Lehrte zu entdecken. „Wir haben schon im Oktober mit den Arbeiten angefangen“, berichtete Yvonne Gruczun, die Leiterin der Tagesstätte. Neben Feigenseif und kreativer Weihnachtsdeko erwarben die Besucher am Stand der Tagesstätte auch Traumfänger sowie Engel und Weihnachtsmänner aus Toilettenrollen und Eierpappe. Viel Arbeit steckte zudem in den selbst genähten Koch- und Grillschürzen aus recycelten Jeansstoffen.

Adventsausstellung

„In diesem Jahr war’s hyggelig“

Unsere Adventsausstellung in der Dorffgärtnerei ist ein voller Erfolg gewesen. Weit über 1.000 Besucherinnen und Besucher haben sich an unserer vorweihnachtlichen Ideensammlung erfreut und es sich mit unseren Dekoartikeln zu Hause so richtig „hyggelig“ gemacht.

Für unsere alljährliche Adventsausstellung haben sich die Geschäftsräume der Dorffgärtnerei in Ilten in eine wahre Wunderweihnachtswelt verwandelt. Das Team um Leiter Ludger Goeke präsentierte am letzten Novemberwochenende auf mehr als 300 Quadratmetern vielfältige Dekorationsideen. Ob Adventsgestecke, Kränze, Christbaumschmuck, Wichtel oder Weihnachtsmänner – gefragt war alles, was das Leben gemütlich und schön macht. „Die Menschen wollten es sich zu Hause hyggelig machen und haben dafür auch gern Geld ausgegeben“, sagt Ludger Goeke. Der Begriff „hygge“ kommt aus dem Dänischen und bedeutet im Deutschen so viel wie Gemütlichkeit und Geborgenheit. „Hygge ist auch für unsere Bewohner und Patienten wichtig und trägt zur seelischen Genesung bei. Und auch die Mitarbeiter machen es sich an ihrem Arbeitsplatz gern hyggelig“, berichtet der Leiter der Dorffgärtnerei.

Die meisten Kundinnen und Kunden haben Tannen in normaler Zimmergröße, also zwischen zwei und zweieinhalb Metern Höhe, gekauft. Firmen haben für ihre Foyers zudem bis zu fünf Meter hohe Tannen vorbestellt. In der Dorffgärtnerei und auf dem Platz vor dem Gesundheitszentrum an der Peiner Straße in Sehnde wurden die Bäume auch gleich eingenetzt und auf Wunsch zudem zum Kunden nach Hause geliefert. Auch unsere Stationen und Wohnbereiche haben Weihnachtsbäume und Adventsdeko bekommen.

Arbeitsplätze für Patienten und Bewohner

Unsere Adventsausstellung lockt jährlich scharenweise Interessierte in unsere Dorffgärtnerei. Diese ist ein Teil von Wahrendorff. Sie stellt interessante und wichtige Arbeitsplätze für Patienten und Bewohner des Klinikums im Rahmen der tagesstrukturierenden Angebote sicher. Zudem ist die Dorffgärtnerei ein leistungsstarker Gartenbaubetrieb mit qualifiziertem Personal und obendrein Veranstaltungs- und Begegnungsort für Sonderausstellungen oder auch Hofpartys im Sommer.

Kränze und Co.: Dorffgärtnerei-Leiter Ludger Goeke präsentiert in der Adventsausstellung vielfältige Dekoideen. Foto: Eggers

Interview

„Licht, Luft und Laufen helfen“

Dunkle Jahreszeit, nasskaltes Wetter und eine angespannte Weltlage schlagen derzeit vielen Menschen aufs Gemüt. Prof. Dr. Marc Ziegenbein, unser Ärztlicher Direktor und Chefarzt, gibt Tipps für die seelische Gesundheit.

Prof. Dr. Ziegenbein, im Winter fühlen sich viele Menschen in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt. Ist das der viel zitierte „Winterblues“ oder doch schon eine Depression?

Die Herbst-Winter-Depression wird oft als eine Begleiterscheinung der dunklen Jahreszeit oder „Wintermüdigkeit“ wahrgenommen. Leichter spricht man häufig vom Winterblues, aber es kann auch eine saisonal abhängige Depression (SAD) dahinterstecken. Rund 2,5 Prozent der Bevölkerung im deutschsprachigen Raum sind jährlich von einer Herbst-Winter-Depression betroffen. Je weiter nördlich, desto höher können die Zahlen sein.

Welche Symptome haben die Betroffenen?

Die Betroffenen haben saisonal auftretende Symptome wie gedrückte Stimmung, Interessenslosigkeit, fehlenden Antrieb, extreme Müdigkeit oder Heißhungerattacken, die häufig mit einer Gewichtszunahme einhergehen. Durch die auftretenden Symptome kann es zu Einschränkungen im Berufs- und Privatleben kommen. Das morgendliche Aufstehen wird oftmals zum Kraftakt. Wenn diese Symptome länger anhalten und auch im kommenden Jahr wieder auftreten, sollte man den Winterblues nicht so leicht abtun und sich fachlich beraten lassen.

Was kann helfen?

Im ersten Schritt können Lichtlampen, lange Spaziergänge und überhaupt Bewegung an der frischen Luft helfen. Denn durch die kurzen Tage haben wir häufig einen Lichtmangel. Das sogenannte Schlafhormon Melatonin wird erhöht ausgeschüttet. Das stimmungsaufhellende Serotonin wird bei Lichtmangel weniger produziert. In der Therapie unserer Patienten machen wir mit der Kombination von Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht sehr gute Erfahrungen. Laufen oder generell Bewegung ist immer gut.

Und wer das nicht schafft?

Wer das nur im Dunkeln schafft, kann mit Lichtlampen unterstützen. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat hochwertige Studien bestätigen können, welche die Lichttherapie mittels Lichtlampe als Alternative zur medikamentösen Behandlung beschreiben. Betroffene sollen täglich für rund 30 bis 45 Minuten eine Lichttherapie mit einer Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux durchführen, idealerweise am Morgen, sobald wie möglich nach dem Aufstehen. In unserem Lichttherapieraum im Klinikneubau in Köthenwald haben wir acht Plätze für Patientinnen und Patienten im Abstand von 40 bis 50 Zentimetern Platz nehmen.

Was bewirkt die Lichttherapie?

Die künstlichen Lichtquellen sollen einen Mangel an natürlichem Sonnenlicht ausgleichen und so zum Beispiel den Schlaf-wach-Rhythmus stützen.



Prof. Dr. Marc Ziegenbein, Ärztlicher Direktor und Chefarzt Foto: Bargiel

So können wir die Symptome einer saisonal abhängigen Depression mildern. **Zu schaffen macht den Menschen derzeit aber auch die krisenhafte Weltlage ...**

Ja, Klimawandel, Kriege in Nahost und der Ukraine, Corona-Nachwirkungen und die Sorge vor einem sinkenden Lebensstandard angesichts von Preissteigerungen und Inflation führen zu einem gefühlten Verlust von Verlässlichkeit und Konstanz im Leben. Sowohl bereits seelisch erkrankte Menschen als auch bisher psychisch stabile Menschen fühlen sich verunsichert und überfordert. In unserem Klinikum sehen wir das in gestiegenen Anfragen und in den Aufnahmegesprächen. Vor allem bei jungen Erwachsenen nimmt der Beratungsbedarf zu.

Welche Symptome haben Betroffene?

Typisch sind Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Die Menschen fühlen sich schon von ganz alltäglichen Dingen schnell überfordert. Sie verlieren ihre Fröhlichkeit und haben das Gefühl, sie müssten ein zu schweres Paket schultern.

Welche Empfehlung haben Sie dann?

Bei länger andauernder Überforderung und Niedergeschlagenheit sollte man sich Hilfe holen. Diese muss nicht zwangsläufig professionell sein. Oft hilft es schon, mit Freunden und der Familie zu sprechen und zu merken, dass man nicht allein ist. Auch lange Spaziergänge und Bewegung an der frischen Luft – am besten mit anderen zusammen – sind gut. Um Winterblues und depressiver Verstimmung vorzubeugen, bietet auch ein bedeckter Himmel genügend Licht.

Haben Sie noch weitere Tipps?

Um sich vor zu vielen und vielleicht ängstigenden Bildern und Informationen zu schützen, sollte man digitale Medien ganz bewusst nutzen und das Handy auch mal aus der Hand legen. Besser sind echte Begegnungen und Wahrnehmungen, zum Beispiel in der Natur. Mein Tipp: Die kalte Winterluft tief einatmen, Bäume und Vögel aufmerksam beobachten, sich Zeit nehmen – all das schärft den inneren Sensor und tut einfach gut.