Nyhedsbrev nr. 4/2026

Fra Hospice Sjælland Støtteforening **oktober 2026**

Kære læser

Efteråret har meldt sin ankomst. Den grønne skov er ved at skifte til efterårets gyldne farver, og det giver anledning til nogle gode gåture i den friske luft. Om aftenen er det blevet tid til at trække inden døre, tænde stearinlys (eller led-lys, hvad man nu foretrækker) og måske finde slumretæppet frem. Hver årstid har sin charme.

I dette nummer af Nyhedsbrevet kan du bl.a. læse om forskellige arrangementer for de frivillige, om en stemningsfyldt skumringstime for patienter og pårørende samt om en underholdende aften med fællessang med Mathias Hammer i Trekroner Kirke.
God læselyst.

Hospice Sjælland er blevet 20 år

af Hanne Høyer Pedersen

Dette nummer af nyhedsbrevet indledes med et tillykke med fødselsdagen.

Den 19. juni 2006 flyttede den første patient ind på Hospice Sjælland, og den 19. juni 2026 blev det markeret, at Hospice Sjælland blev 20 år. Dagen blev fejret i strålende sol med musik af Men of Ballads, lidt godt til ganen og taler af Mikael Sjöberg (formanden for bestyrelsen for den selvejende institution Hospice Sjælland), Tina Boel (formand for Roskilde Kommunes Sundheds- og Omsorgsudvalg) og mig (formand for Hospice Sjælland Støtteforening). Patienter, pårørende, inviterede gæster, personalet og de frivillige hyggede sig på terrassen.







Billeder fra dagen: På selve dagen var der tagrenovering i gang, hvor bl.a. Mikael og Nadia var på inspektion. Derfor spiller "Men of Ballads" også foran et stillads.

Skumringstimen…

af Jytte Frykman Hansen

Onsdag den 30. september 2026 afprøvede Hospice Sjælland Støtteforening et musikarrangement i nyt format: Skumringstimen.

Skumringstimen er tænkt som en rolig time mellem kl. 19 og 20 med afslappende og hyggelig musik. Dette foregik i Orangeriet med en flot solnedgang i baggrunden.

Signe sad ved flyglet og førte os gennem et dejligt repertoire – fra smukke efterårssange, Bob Dylan og til ”Solen er så rød, mor”, mens roen indfandt sig på Hospice.

En smuk aften med smukke sange, som vi håber at kunne gentage.

Stemningsbilleder fra en dejlig aften.







Aktiviteter for patienter og pårørende

Fødselsdagen og skumringstimen er blot nogle af de aktiviteter, Støtteforeningen har arrangeret siden seneste nyhedsbrev. Læs om nogle af de andre ting i infoboksene.

Den 23. juni havde vi en dejlig midsommerfest, hvor vi havde besøg af en pølsevogn. Frederiksberg Brass Band stod for underholdningen til en rigtig hyggelig aften.







Fredagsbar den 17. juli med underholdning af De Gæve Gutter Optimisterne og lidt til ganen fra drinksvognen. Højt humør hos patienter og pårørende både på terrassen og i dagligstuen.





Besøget den 21. august af ”Den lille isvogn”, der bød på lækre is fra ”Hansens is”, blev en stor succes.





Høstfesten den 24. september, hvor der var dækket smukt op til en dejlig 3-retters menu.
Lena Løbner underholdt med sang og guitarspil.







Temadag for frivillige på Hospice Sjælland

af Svenning Ravn

Mandag den 5. oktober oprandt dagen, som vi frivillige havde glædet os til – nemlig Støtteforeningens inspirationsdag for os.

Vi mødtes i Restaurant Herthadalens hyggelige konferencelokaler i det smukke Lejre. Her bød dagens vært, formanden for Hospice Sjælland Støtteforening, Hanne, os alle velkommen kl. 9.30 hvorefter snakken gik lystigt over en kop kaffe og en bolle.

Den første time frem til kl. 11.15 var i ”Pusterummets” tegn under ledelse af vores egne mentale ”tryllekunstnere”, harpeterapeut Trine og fysioterapeut Mala. Pusterummet er et forum, som alle i huset er velkommen til at deltage i.



Med Trines alfeagtige toner fra harpen og Malas stille vejledninger blev vi alle ledt ind i roens verden, hvor musik og vejrtrækning, bevidsthed om vores krop og mentale tilstand i øjeblikket skabte afspænding og ny energi og balance. Ind imellem de korte bevidsthedsseancer berigede Trine os på en levende, begejstret og indlevende måde med sin store viden om harpens historie og dens betydning for bl.a. flere grupper patienter. ”Mærk at musikken omfavner dig! ”

Dagens gæst var tidligere hospitalspræst ved Aalborg Universitetshospital, Ruth Østergaard Poulsen.

Resten af formiddagen inviterede Ruth os med ind i den virkelighed, vi er i som frivillige, nemlig tæt på døden, hvor det triste bliver det normale! Samtidig blev vi trukket ind i en erkendelse af, at vi er offer for en ”OK kvababbelse”, hvor man ikke må have det skidt. Men - ” Mennesket har hverken ret eller pligt til at være lykkelige!” Det skal vi respektere.

Gennem små tildragelser og historier blev vi også gjort bevidste om, at vi som samfund og enkeltpersoner ofte vurderer vore medmennesker ud fra, hvad de KAN, og ikke hvem de ER. Det gav refleksioner om vores evne til at møde patienten som personen lige nu med næstekærlighed og sympati, og ikke forholde os til patientens historie men til patienten! Når vi lytter, er det for at forstå og ikke for at sammenligne og give svar. Når vi går ud fra patienten, må vi ofte tænke: ”Godt det ikke er mig!”, men vi skal også tænke.” Det kunne godt være mig!”



Ruth kæder som præst de eksistentielle spørgsmål ind i sine oplæg til summe minutter eller ”walk and talk ” øvelser, fordi hun oplever en stor berøringsangst i forhold til trosmæssige dilemmaer på et hospice. Hun viser ved flere historier, at vi skal blive dygtigere til at møde patienten og evt. de pårørende i sympati (”Du må gerne have det sådan!”) og ikke i empati (”Uha, det kan jeg virkelig

godt forstå!"). Mange af os må nok gennemtænke, hvor vi selv står i forhold til trosmæssige spørgsmål og være ærlige over for os selv om, hvilke situationer, at man må bede en anden eller præsten gå ind i.



Vi nåede frem til en fantastisk frokost på et gastronomisk flot niveau. Tak for det!

Efter frokost fortsatte Ruth ud fra temaet "Egenomsorg".

Det blev en ret kalejdoskopisk eftermiddag, som det er lidt svært at referere fra, for Ruth øste af sine historier og holdninger fra det, hun kalder " Foredragsholderens tapas bord!"

Arbejdet som hospicefrivillig er så vigtig for os, for selv om vi giver, så får vi så meget igen. Det beriger os, men vi skal erkende, at det også tærer på os. I forhold til vores omgivelser forandrer vi os, og det er ok, hvis vi er bevidste om det.

Det er dog vigtigt, at der er en person på hospice, som man har tillid til. Her skal svære oplevelser og tunge tanker kunne lægges frem til en form for debriefing. Vi kan opleve angst og håbløshed hos patienter og pårørende, og det påvirker naturligvis også os selv.



Men set i lyset af, at vi skal frigøre os fra vores og samfundets OK kvababbelse, så skal vi også acceptere angsten og håbløsheden. Angsten falder måske bedst til ro, når vi tillader os selv at slippe håbet. Håbet tilhører vel den helbredende tankegang, men når man skal dø, får håbet en anden og mindre betydning. Det betyder måske også, at der er mindre at være angst for.



Noget af det, vi som frivillige kan være med til, er at skabe afklaring med sine nærmeste. Det er en proces, vi som frivillige bør lære meget mere om af hensyn til vores egenomsorg. Vi skal turde vise usikkerhed og sårbarhed, men vi skal samtidig have så meget tillid til hinanden som kolleger, at vi tør bede om hjælp, så vi ikke står hjælpeløse tilbage!

Tak til Hospice Sjælland Støtteforening for en givende dag! Tak for jeres skulderklap! Tak fordi I viser, at vi frivillige er værd at investere i

Mathias Hammer i Trekroner Kirke

Tirsdag den 20. oktober kl. 19.30 kan Støtteforeningen byde på en aften med fællessang med Mathias Hammer.



Mathias Hammer, der er pianist, musikformidler, radio- og TV-vært, har været en del af udvalget, som har skullet vælge sange til den nye Højskolesangbog, der udkom i november 2020. Ved dette sangforedrag fortæller Mathias Hammer om sangene og deres betydning - inkl. de mange overvejelser og dilemmaer, man møder, når man skal forny den danske sangskat.

Og så skal der synges! Mathias Hammer sidder selv ved klaveret og akkompagnerer, når både de kendte klassikere og de nye hits skal synges som fællessang. Han har et helt utroligt kendskab til musik og historie og med sit særdeles smittende humør giver han sin enorme viden videre på en meget inspirerende måde.

Tag din højskolesangbog under armen og kom til en spændende aften med overskriften Tro, Håb og Kærlighed.

Tid: tirsdag den 20. oktober 2026 kl. 19.30 – dørene åbnes kl. 19.00
Sted: Trekroner Kirke, Lysalléen 29, 4000 Roskilde

Arrangementet er et samarbejde med Trekroner Kirke. Billetter til 150 kr. pr. stk. kan købes via Himmelev Sogns billetsystem Billetter til aften med MATHIAS HAMMER: Tro, Håb & Kærlighed | Himmelev Sogn | ChurchDesk

Støtteforeningen på Sundhedsdagen

af Maj-Britt Kahl



Lørdag den 12. september deltog Hospice Sjælland Støtteforening i årets Sundhedsdag på Hestetorvet. Dagen bød på masser af liv, gode samtaler og glade mennesker.

Mange lagde vejen forbi støtteforeningens stand for at høre mere om arbejdet for Hospice Sjælland, prøve lykken i tombolaen eller give lykkehjulet et drej. Den store opbakning fra borgerne gav Støtteforeningen et flot overskud, som foreningen glæder sig til at bruge på aktiviteter og initiativer, der kan skabe glæde, nærvær og gode oplevelser for patienter og pårørende på Hospice Sjælland.

Støtteforeningen vil gerne takke for den opbakning, der blev vist fra Hospice Sjællands driftsbestyrelse. Både formanden og flere bestyrelsesmedlemmer lagde vejen forbi standen i løbet af dagen og var med til at sætte fokus på den vigtige sag.





Vi havde desuden besøg af borgmester Tomas Breddam, som kiggede forbi standen og støttede den gode sag ved at købe lodder i tombolaen. Den gestus blev værdsat og var med til at sætte yderligere fokus på Støtteforeningens arbejde.

En særlig tak skal lyde til byens butikker, som generøst havde doneret mange flotte præmier til tombola og lykkehjul. Deres støtte betyder meget for både Støtteforeningen og Hospice Sjælland.

Støtteforeningen sender en stor tak til alle, der besøgte standen og bidrog til at gøre dagen til en succes.

Indbetalinger til Støtteforeningen

Gaver med **ret til fradrag** indbetales til konto

Reg.nr. 2540, kontonummer 4394 235 259

Navn, adresse og CPR-nummer skal oplyses. Indberetning til SKAT sker automatisk.

Kontoen administreres af HospiceSagen (tidl. Hospice Forum Danmark), som en gang i kvartalet informerer Hospice Sjælland Støtteforening om indbetalte gavebeløb og overfører disse til vores bankkonto.

Gaver og arv **uden ønske om fradrag**

Reg.nr. 2290, kontonummer 3490 763 855

Navn, adresse og indbetalingsart bedes oplyst.

Betaling af det årlige **kontingent** bedes ske ved brug af det indbetalingskort, Støtteforeningen sender til medlemmer inden udgangen af januar måned og ved hjælp af kode +71. Dermed sikres korrekt registrering i medlemssystemet.

Alternativt ved bankoverførsel til reg.nr. 2290, kontonummer 3490 763 855.
Oplys venligst medlemsnummer, navn og adresse.

Støtteforeningen har også MobilePay

Nr. 85 36 24

Oplys venligst indbetalingsart samt navn og tlf.nummer.

Økonomisk støtte til Hospice Sjælland

Siden seneste nyhedsbrev har Støtteforeningen kunnet glæde Hospice Sjælland med forskellige ting.

Sommeren 2026 blev med masser af sol og varme den 8. varmeste sommer siden målingerne startede i 1874. Derfor var både hvile- og lænestole fra Støtteforeningen til de 16 patient-terrasser og slush ice maskinen et hit.





Støtteforeningen imødekom et ønske fra Hospice Sjælland om to dynamiske trykaflastende madrasser ("luftmadrasser"), som giver god trykaflastning til de sengeliggende patienter.



I september sørgede vi for lidt efterårsplanter på patientterrasserne og ved indgangen.





Er det snevejr på Hospice Sjælland? Nej ……







For år tilbage betalte Støtteforeningen et firma for at fjerne flisepest fra det udendørs fliseareal. Vi fik oprettet et serviceabonnement, så fliserne nu hvert år får en behandling, så flisepest og alger ikke kommer igen. I år blev skumbehandlingen foretaget i september måned.

Sommerfest for Hospice Sjællands frivillige

af Tanja Levin Sperling

En dejlig sommeraften i de frivilliges tegn.

Tirsdag den 25. august havde vi fornøjelsen af at samle Hospice Sjællands frivillige til en hyggelig sommerfest på Restaurant Håndværkeren i Roskilde.

Vejret viste sig fra sin bedste side. Aftenen startede med en velkomstdrink i restaurantens forhave, hvor solen skinnede.

For at blande os lidt på kryds og tværs skulle alle trække et nummer, som bestemte, hvilket bord man skulle sidde ved. Det gav en god anledning til at få snakket med nogen, man måske ikke til daglig har så meget kontakt med. Snakken gik lystigt rundt ved alle bordene, og der blev grinet og hygget.

Herefter ventede en lækker grillbuffet.

Vi fik også sunget Hospice-sangen sammen, og Hanne Høyer, formand for Støtteforeningen, holdt en meget fin tale, hvor hun bl.a. fortalte om de ting, de havde støttet med til Hospice Sjælland – som bl.a. er nye luftmadrasser, havestole til alle patientterrasserne og en slush-ice-maskine.

Nadia, vores hospicechef, holdt også en fin tale og takkede de frivillige for deres store engagement, tid og omsorg. Det blev en fin påmindelse om, hvor meget de frivilliges indsats betyder – både for hospice og ikke mindst for de mennesker og pårørende, der møder Hospice Sjælland.





Et par stemningsbilleder fra sommerfesten, hvor vi havde en forrygende aften.

Som en lille aktivitet havde jeg lavet en *Tip en 13'er – Hvor godt kender du Hospice Sjælland?* Det gav anledning til både grin, små diskussioner og måske også et par overraskelser undervejs. 😊

Aftenen blev præcis så hyggelig, som en sommerfest skal være. Solen skinnede fra en næsten skyfri himmel, og de gode rammer på Restaurant Håndværkeren dannede den perfekte baggrund for en aften fyldt med smil, latter og hyggeligt samvær.

Jeg er meget taknemmelig for, at det er muligt at samle vores frivillige til sådan en skøn aften. Sommerfesten er betalt i fællesskab af Støtteforeningen og Hospice Sjælland, og jeg synes, det er en rigtig fin måde at sige tak for den store indsats, vores frivillige hver dag yder.

Frivillig Fredag 2026

Af Jytte Frykman Hansen

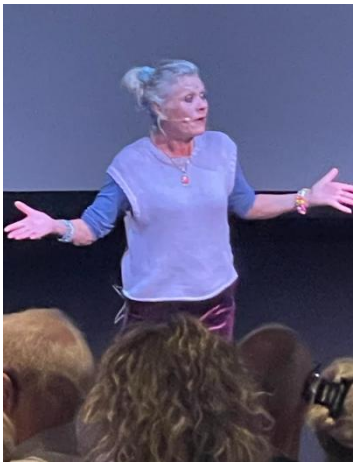


Igen i år havde Roskilde Kommune inviteret frivillige til en hyggelig sammenkomst i Roskilde Kongrescenter.

En lille flok fra Hospice Sjælland mødtes og havde en både hyggelig og informativ dag, hvor vi hørte om Brobygning til fællesskaber og frivillige sociale foreninger i Roskilde Kommune, et relativt nyt projekt v/ Bodil Bjørg Korsgaard.

Så fulgte SANUS koret, som gav flere numre og fik salen med til fællessang.

Derefter var det tid for Frivilligprisen uddelt v/ Tina Boel, forperson for Sundheds- og Omsorgsudvalget.



Eftermiddagen sluttede med Pernille Højmark, ”Håb, livsfaser og fællesskaber” – et meget ærligt og sårbart indblik i hendes opvækst og liv.

De frivillige fra Hospice Sjælland siger tak for en hyggelig dag og vil gerne opfordre andre frivillige på Hospice til at deltage næste år. Frivillig Fredag holdes den sidste fredag i september måned, så sæt X i kalenderen fredag den 24. september 2027.



Hospice Sjælland Støtteforening
CVR-nr. 3200 9085
Mail: formand@hosjstf.dk

Følg os på Facebook Hospice Sjælland Støtteforening og Instagram hosjstf
Se også vores hjemmeside www.hospicesjællandstøtteforening.dk