# Lazarus Hospiz

Newsletter

Ausgabe 12 / Mai 2020

#### Zuversicht

"Der Lauf der Dinge lehrt uns allenthalben Zuversicht." (Ralph Waldo Emerson, 1803-1882)

Wir grüßen Sie herzlich!

Gesamtgesellschaftlich ist das nun zum Thema geworden, was von jeher im Hospizbereich im Zentrum steht. Unser eigener Tod rückt plötzlich näher, so können sich die Unterschiede zu den Menschen, mit denen wir arbeiten, relativieren.

Im Augenblick der Auseinandersetzung mit Krankheit, Verletzlichkeit, Isolation, Unsicherheit, Einsamkeit, Sterben, Tod und Trauer sind wir alle gleich, obwohl wir individuell sehr verschieden damit leben.

In dieser Ausgabe reflektieren Lydia Röder, Leiterin vom Ambulanten Lazarus Hospizdienst, Matthias Albrecht, Seelsorger im Stationären Lazarus Hospiz, und Adelheid Scholten, Leiterin vom Trauercafé, über Zuversicht in Krisenzeiten. Im Anschluss erfahren Sie mehr über unsere Veranstaltungen und finden einige Links für mehr Zuversicht in der Situation, die wir gerade erleben.



## Zuversicht in ungewissen Zeiten

Krisen bringen uns in Kontakt mit unseren Lebensthemen. Erst einmal bleibt uns nichts anderes übrig, als die Ungewissheit zu bemerken, mit ihr zu leben und sie auszuhalten. Das kann auch Angst machen. Dann hilft es, sich gezielt zu beruhigen und bewusster als sonst Mitgefühl zu leben und sich um einen zuversichtlichen Blick in die Zukunft zu bemühen. Die Ausrichtung auf Freude und Dankbarkeit kann dabei hilfreich sein.

Wir können versuchen, einen Sinn in der Situation für uns zu finden und dem Ganzen sogar etwas Positives abgewinnen. Leere Terminkalender, kein Herumhetzen, staufreie Straßen. Wir können in der Natur spazieren gehen, uns an frischer Luft bewegen, alleine oder gemeinsam singen, gesundes Essen in Ruhe genießen. Soziale Nähe in räumlicher Distanz leben und trotzdem Verbundenheit wahrnehmen und wertschätzen. Wir können Rücksicht auf andere nehmen, Halt und Stabilität im Tun und im Lassen finden, und uns auf das Wesentliche beschränken. Gebete, Meditation, Atembetrachtung und nach innen gerichtete Wahrnehmung können helfen, im Moment zu sein und wieder mit mehr Zuversicht zu leben. Balance bringen auch tägliche Körperübungen, denn regelmäßiges geistiges und körperliches Training für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit tut Körper und Geist gut.

Nehmen wir die Herausforderung an und machen neue Erfahrungen in der inneren und äußeren Welt.



**Lydia Röder**, Leiterin des Ambulanten Lazarus Hospizdienstes, Foto: Katharina Eglau

## Zuversicht kann nicht gespendet werden

Was hält Ihre Arbeit jetzt aufrecht?

Meinen Weg in den Pfarrberuf habe ich als Berufung erlebt. Abschnitt für Abschnitt hat sich in meinem Leben gezeigt, was als nächstes meine Aufgabe sein wird. So bin ich jetzt Seelsorger im Lazarus Haus. In den Jahren hat es immer wieder besondere Herausforderungen gegeben. Corona ist nur eine davon. Es geht darum, Menschen in solchen Situationen in ihren konkreten Fragen und Sorgen zu begleiten.

Wie spenden Sie Zuspruch und Zuversicht den Gästen im Hospiz und den Bewohner\*innen im Heim?

Zuspruch und Zuversicht kann ich nicht spenden. Das kann niemand. Ich kann nur präsent sein und mich auf mein Gegenüber ganz einlassen. Für manche wird das zur Ermutigung und es entsteht Zuversicht. Das ist aber unverfügbar.

Was kann besonders Zuversicht in diesen Zeiten ausdrücken?

Für mich selbst ist es wichtig, mit dem Größeren verbunden zu sein. Das lässt mich getragen sein – egal, was kommt. Ich kann mit Gästen im Hospiz und Bewohner\*innen des Heims schauen, wo sie in diesem Sinne ihre Quellen haben oder hatten und wie sie da wieder anknüpfen können. Manchmal frage ich dann Menschen, ob ich sie segnen soll. Segen spricht etwas zu. Und oft bin ich erstaunt und berührt, was dann geschieht.



Matthias Albrecht, Seelsorger im Stationären Lazarus Hospizdienst, Foto: Katharina Eglau

#### Trauer in Zeiten von Corona

Die Corona-Pandemie konfrontiert uns alle mit dem Thema Tod und Verlust. Das kann gerade für Menschen nach einem schweren persönlichen Verlust belastend sein. Gleichzeitig machen wir aber die Erfahrung, dass andere als die gewohnten Gesten der Verbundenheit hilfreich und ermutigend wirken können.

Das zeigt sich während der Zwangspause des Trauercafés. Einige Teilnehmer\*innen telefonieren miteinander und tauschen sich aus. Ab und zu verabreden sich auch zwei aus dem Café zu einem Spaziergang. So reißt die vertrauensvolle Verbindung nicht ganz ab.

Ich selbst rufe die Teilnehmer\*innen regelmäßig an, wenn sie das wünschen. Ich höre, wie für sie die letzte Woche verlaufen ist, vom Auf und Ab der Stimmung. Wer schon längere Zeit am Trauercafé teilnimmt, erinnert sich an frühere Hinweise anderer: dass man zum Beispiel immer gut

essen und sich viel bewegen soll. Oder dass es hilfreich sein kann, sich am Abend eine positive Sache des Tages bewusst zu machen. Die Zuwendung, die erfahren wurde, wirkt also lange nach. Alle betonen aber auch, sich auf den Wiederbeginn des Trauercafés zu freuen. Die Zuversicht ist spürbar, dass der dann wieder mögliche direkte Kontakt nicht ganz zu ersetzen ist.



**Adelheid Scholten**, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Lazarus Hospizdienst, Foto: Katharina Eglau

#### **Aktuelles**

## **Lazarus Hospiz Forumabende**

Aufgrund der jetzigen Situation wird der Forumabend zum Thema "Paarbeziehung, schwere Krankheit und nahender Tod" mit Prof. Dr. Anja Hermann nicht stattfinden.

Alle Termine zum Forumabend 2020 auf einem Blick:

https://www.lazarushospiz.de/wordpress/wp-content/uploads/Lazarus-Hospiz-Berlin-Forumabende-Termine-2020.pdf

#### Letzte Hilfe Kurs – neuer Termin

Am Dienstag, den 23.06.2020 findet von 14.00 – 18.00 Uhr der nächste "Letzte Hilfe Kurs" statt. In diesem Kurs wird "das 1 x 1 der Sterbebegleitung" vermittelt. Zugehörige und interessierte Laien können hier das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende kennenlernen.

Kostenbeitrag: 20 €

Anmeldung und weitere Informationen:

https://www.letztehilfe.info/kurse/

#### Ehrenamtliche Lebensbegleitung im Sterben

Hospizarbeit ist Lebensschule. Hospizarbeit ist Herzensbildung. Bei uns im Lazarus Hospiz können Sie einer sinnstiftenden, persönlich bereichernden Tätigkeit nachgehen und im Kontakt mit Menschen am Lebensende Ihrem Mitgefühl Ausdruck verleihen.

Der Ambulante Lazarus Hospizdienst Berlin beginnt im September 2020 einen Vorbereitungskurs zur ehrenamtlichen Lebensbegleitung im Sterben.

Kontakt:

Lydia Röder Ambulanter Lazarus Hospizdienst Bernauer Straße 115 – 118 13355 Berlin

Tel.: 030/46705276

Mail: lazarushospiz-ambulant@lobetal.de Web: https://www.lazarushospiz.de/ehrenamt

## **Trauerbegleitung - Fortbildungskurs**

Die Fortbildung richtet sich an ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, die bereits in der Sterbebegleitung Erfahrungen sammeln konnten und nun im Rahmen ihres Ehrenamtes die Trauerbegleitung kennenlernen möchten, um langfristig auch darin Aufgaben zu übernehmen. Voraussetzung ist ein abgeschlossener Kurs zur qualifizierten Vorbereitung ehrenamtlicher Mitarbeiter\*innen in der Hospizarbeit. Ziel ist die Qualifizierung zur Begleitung einzelner trauernder Menschen oder die Mitarbeit in einem Trauercafé oder einer Trauergruppe. Nach Teilnahme an den 40 Unterrichtsstunden wird ein Zertifikat erteilt.

Mit Lydia Röder und Adelheid Scholten, beide qualifiziert nach den Richtlinien des Bundesverbandes für Trauerbegleitung.

Termine: 24. und 25. Oktober 2020 und 13. und 14. Februar 2021 jeweils Samstag von 10.00 – 19.30 Uhr und Sonntag von 10.00 – 17.00 Uhr.

Ort: Lazarus Hospiz, Bernauer Str. 117, 13355 Berlin

Seminargebühr: 600 € (darin enthalten: Mittagessen, Kaffee und Tee)

Anmeldung bis 07. September 2020 bei Lydia Röder unter:

Tel.: 030/46705276

lazarushospiz-l.roeder@lobetal.de

https://www.lazarushospiz.de/fortbildung-trauerbegleitung-2020/

# **Unsere Empfehlungen**

#### Mein Gebet für Heute

Seelsorge ist auch, ein zuverlässiges geistiges Angebot zu machen. Jeden Morgen gibt es auf der Internetseite des Kirchenkreises "Mein Gebet für Heute".

https://kirche-oderland-spree.churchdesk.com/page/281/mein-gebet-für-heute-kraftquelle-coronazeiten

#### Workouts

Ob direkt vor der Haustür oder drinnen, ob mit der ganzen Familie oder alleine: Mit täglichen kurzen Übungen können Sie sich fit halten und den Kopf freibekommen. Die Technische Universität München hat zwei Workouts für Menschen jeden Alters.

 $\frac{https://www.sport.mri.tum.de/files/content/downloads/Sportmedizin\%20TUM\ 7\%20Minuten-Workout\%20Senioren\%20Flyer.pdf}{}$ 

https://www.sport.mri.tum.de/files/content/downloads/Sportmedizin%20TUM\_7%20Minuten%20Workout%20Flyer.pdf

Bleiben Sie über unsere Arbeit informiert. Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter.

Per Mail: newsletter-lazarushospiz@lobetal.de

Herausgeber: Lazarus Hospiz

