

Ausgabe 07 / Dezember 2019

### Zeit schenken

„Es ist nicht wenig Zeit, die wir leben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ (Seneca)

Wir grüßen Sie herzlich!

Der Heilige Abend steht vor der Tür. Haben Sie alle Geschenke für Ihre Lieben beisammen? Die Wurzeln des Schenkens reichen sehr weit in die Geschichte der Menschheit zurück. Schenken kann als Ausdruck des Vertrauens verstanden werden: ich gebe im Vertrauen, dass ich später auch etwas bekommen werde. In einem anderen Zusammenhang kann ein Geschenk als Opfer gesehen werden, oder als Zeichen von Macht und Ansehen. Dann will ich nicht ausgleichen, sondern gerade eine schiefe Lage erzeugen: „Sieh mich an, ich schenke viel, weil ich es kann“. Ebenso ist das Spenden als soziale Tat eine Tradition, die bis zur Antike reicht: Empathie und Mitgefühl sind die Auslöser für das Geben.

Doch vielleicht ist kein Geschenk wertvoller, als Zeit zu schenken! In dieser Ausgabe erzählen drei unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, wie sie ihre Zeit schenken. Außerdem informieren wir Sie über unsere bevorstehenden Veranstaltungen und empfehlen Ihnen Artikel rund um das Sterben, Tod und Trauer. Am Ende dieser Mail ist auch unser Spenden-Button. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung und laden Sie gerne ein, Ihre Zeit dem Lazarus Hospiz zu schenken.

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest mit viel Zeit für die Dinge, die Ihnen lieb sind.

**Lazarus Hospiz**  
voll mitLeben

### Meine Zeit liegt auch in meinen Händen

Es ist Mittwoch. In meinem Umfeld wissen alle: Heute habe ich keine Zeit für gemeinsame Unternehmungen - heute gehe ich ins Lazarus Hospiz. Wir dort Tätigen nennen es „die Küche machen“. Doch es ist mehr als unseren Gästen Kaffee und Kuchen zu servieren, das Abendbrot zuzubereiten, den Tisch für das gemeinsame Abendessen zu decken und ein kleines Extra für das Abendessen zu zaubern. Bei meinen Runden durch die Zimmer nehme ich mir Zeit für Gespräche, halte Hände, decke kalte Füße zu, versuche, Wünsche aus Gesichtern abzulesen. Manchmal bleiben Angehörige bei mir stehen. Ich spüre, sie möchten reden. Um mich nach ihrem Befinden zu erkundigen, ihnen zuzuhören, sie zu trösten und auch mal in den Arm zu nehmen, habe ich alle Zeit der Welt. Auch einen sterbenden Menschen zu begleiten, ihm die Augen zu schließen, eine Kerze anzuzünden, mit Angehörigen ein Gebet zu sprechen, ist ein Moment, wo Zeit keine Grenzen hat.

Jeder Tag hat 24 Stunden. Wie ich sie nutze, liegt auch in meinen Händen.

**Irmgard Marschler**, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Stationären Lazarus Hospiz und im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

## **Kaffee, Kuchen und Gespräche**

Das persönliche Ziel war mir damals klar: Ich wollte Erfahrungen in der Begegnung mit trauernden Menschen sammeln, weil ich eine Fortbildung zur Trauerbegleitung besucht hatte. Wie lässt sich das ehrenamtlich umsetzen? Das Lazarus Hospiz bot mir die Chance. In einem kleinen Vierer-Team entstand die Idee eines Trauercafés, mit den Kernfragen als Ausgangspunkt: Wie lässt sich das sinnvoll gestalten? Was gilt es zu beachten? Wie oft wird eingeladen, wie lang sind die Begegnungen? Am Ende stand fest: Das Café soll regelmäßig stattfinden, und zwar in überschaubaren zeitlichen Abständen. Der Ablauf sollte allen Besucher\*innen deutlich sein, das würde ihnen Sicherheit bieten. Inzwischen ist alles gut eingespielt. Ich leite das Trauercafé nun schon seit 5 Jahren. Die Besucher\*innen finden hier den Raum, wo Trauer sein darf. Immer und immer wieder. Es bereitet Freude, diesen besonderen Ort anzubieten. Einfach etwas geben zu können, was für andere eine Unterstützung sein könnte. Wobei „einfach“ nicht so ganz stimmt. Denn es ist auch eine Herausforderung, inhaltlich und innerlich ruhig auf den Donnerstagabend vorbereitet zu sein. Nur dann lässt sich die Trauer, lassen sich die persönlichen Schicksale aushalten – gemeinsam und im Dialog miteinander.

**Adelheid Scholten**, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

## **Einen Augenblick für die Patientenverfügung**

„Wenn es dann soweit ist, möchte ich keinesfalls an Schläuche und Drähte...“, so lautet ein häufig geäußelter Wunsch bei der Beratung zur Patientenverfügung. Tja, wenn es doch so einfach wäre. Ausreichend Schmerzinfusionen ja, aber Schläuche nein?

Um solche und andere Widersprüche auszuschließen, bietet der Ambulante Lazarus Hospizdienst eine fundierte Beratung zu allen Fragen im Zusammenhang mit der Patientenverfügung an.

In einem ausführlichen Gespräch wird geklärt, was der Wille des Patienten ist, wenn er sich nicht mehr selbst äußern kann: ob und in welcher Krankheitssituation soll noch eine ärztliche Behandlung erfolgen? Es geht um Schmerz- und Symptombehandlung, künstliche Ernährung und Flüssigkeitszufuhr, künstliche Beatmung, Dialyse, Organspende und deren Ablauf, Reanimation und noch viele weitere Detailfragen. Sind einmal all diese Dinge geklärt und schriftlich niedergelegt, tritt erfahrungsgemäß eine große Erleichterung bei den Ratsuchenden und ihren Angehörigen ein, haben sie doch mit der Patientenverfügung eine verbindliche Aussage getroffen, wie sie einmal behandelt werden möchten.

**Claudia Trautloft**, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Stationären Lazarus Hospiz

## **Aktuelles**

### **Sargbau-Workshop 2020**

Nach dem Erfolg in den Jahren 2018 findet auch 2020 ein neuer Sargbau-Workshop mit Lydia Röder und Anna Adam bei uns im Haus statt. Die Termine stehen bereits fest: Vom 14. bis 15. März jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr.

Anmeldung bis 01.03.2020 unter: [lazarushospiz-l.roeder@lobetal.de](mailto:lazarushospiz-l.roeder@lobetal.de)

<https://www.lazarushospiz.de/sargbau-workshop-2020/>

## Letzte Hilfe Kurs

Am Sonntag, den 19.01.2020 findet von 11.00 – 15.30 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: 15 – 20 €

Anmeldung und weitere Informationen:

<https://www.letztehilfe.info/aktuelle-kurse/letzte-hilfe-kurse-fuer-alle/>

## Unsere Empfehlungen

### Warum Zeit schenken in der Begleitung von Menschen am Lebensende?

„Wenn ich über meine ehrenamtliche Arbeit als Lebensbegleiterin im Sterben erzähle, sehen mich die Leute mit großen Augen an: Wie hältst du das nur aus? Die Frage sagt viel über die Vorstellungen meiner Zuhörer\*innen aus, wie unerträglich traurig die Situation von Menschen am Lebensende angeblich sei. Deswegen beantworte ich sehr gern diese Frage.

Menschen am Lebensende sind oft mit existenziellen Themen beschäftigt. Ich habe seit 2015 viel von den Menschen gelernt, die ich begleitet habe. Begleitung ist ein dynamisches Geben und Nehmen, das von beiden Seiten hin und her fließt. Begleitung ist Liebe auf Zeit.

Menschen am Lebensende werden sterben, ob ich da bin oder nicht. Das bedeutet: Ich muss niemanden retten. Meine Anwesenheit ist ein Plus in ihrem Sterbensprozess und für mich eine gute Möglichkeit, über meine eigene Endlichkeit nachzudenken.

Aber das Wichtigste ist: Ich habe einen Kurs besucht, der mich für diese Art der Begleitung vorbereitet hat, mit Informationen über Hospizarbeit und Palliative Care, mit Kommunikationstechniken und anderem wertvollen Wissen über diese sehr spezielle Beziehung. Und mit jeder Menge Selbsterfahrung.“

Leticia Milano, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst

Hospizarbeit ist Lebensschule. Hospizarbeit ist Herzensbildung. 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 März 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](mailto:lazarushospiz-ambulant@lobetal.de)

Web: <https://www.lazarushospiz.de/ehrenamt>

## Ratgeber Lebensende und Sterben

### Informationen für unheilbar Kranke und deren Begleiter – von der Diagnose bis zum Tod

Von Dr. Thomas Sitte

Würdevoll und ohne Leiden sterben – Das ist der Wunsch vieler Menschen. Wie dies gelingen kann, zeigt dieses Werk. Der Palliativmediziner Dr. Thomas Sitte, auch Gründerstifter der Deutsche PalliativStiftung (DPS), erklärt, auf welche Vorsorgemaßnahmen es ankommt, solange man gesund ist, woran man denken muss, wenn einen eine lebensbedrohliche Erkrankung trifft und was alle tun können, wenn „nichts mehr getan werden kann“. Das Werk liefert zahlreiche wertvolle Hilfen und gibt konkreten Rat. Es wendet sich an unheilbar Kranke sowie deren

Angehörige und Begleiter, aber auch an Gesunde. Alle Themen des Buches werden anhand der Lebensläufe von fünf Menschen mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung dargestellt.  
Springer Verlag, 1. Auflage 2018, 292 Seiten, 24,99 €

## In den Medien

Die Links wurden von Leticia Milano, ehrenamtliche Mitarbeiterin im Ambulanten Lazarus Hospizdienst, gesammelt.

Einen Menschen betrauern und trotzdem Weihnachten feiern  
Wenn gerade am Heiligen Abend ein geliebter Mensch gestorben ist, werden die künftigen Feiertage nie wieder so, wie sie einmal waren  
Von Annika Fischer  
<https://www.waz.de/wochenende/einen-menschen-betrauern-und-trotzdem-weihnachten-feiern-id209076957.html?one=true>

Kulturgeschichte des Gebens und Nehmens  
Die ideellen Werte stehen beim Schenken angeblich im Vordergrund, doch kaum ist der Stress mit den Weihnachtsgeschenken vorbei, wird nicht nur über Umtausch, sondern auch über den nächsten Geburtstag oder das nächste Mitbringsel nachgedacht. Schenken hat eine lange Tradition.  
Von Andrea und Justin Westhoff  
[https://www.deutschlandfunk.de/geschenke-und-gefaelligkeiten-kulturgeschichte-des-gebens.1148.de.html?dram:article\\_id=270077](https://www.deutschlandfunk.de/geschenke-und-gefaelligkeiten-kulturgeschichte-des-gebens.1148.de.html?dram:article_id=270077)

Gesundheitliche Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase  
<https://www.lebenshilfe.de/informieren/senioren/gesundheitsliche-versorgungsplanung-letzter-lebensphase/>

---

Bleiben Sie über unsre Arbeit informiert. Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter.  
Per Mail: [newsletter-lazarushospiz@lobetal.de](mailto:newsletter-lazarushospiz@lobetal.de)

Herausgeber: Lazarus Hospiz

Bethel 

Hoffnungstaler Stiftung  
**Lobetal**