

NEWSLETTER

März 2021

In diesem Heft...

- Aktuelles
- Aus dem Ehrenamt
- Trauer in Zeiten der Corona-Pandemie
- Kraftquellen finden und auftanken!
- Veranstaltungshinweise
- Letzte Hilfe Kurse



Die Hoffnung ist der Regenbogen über den herabstürzenden Bach des Lebens.
(F. Nietzsche)

Liebe Hospizfreunde,

vor einem Jahr trat der erste Corona-Lockdown in Kraft. Seit dieser Zeit dominiert die Corona-Pandemie die medialen Schlagzeilen. Täglich werden wir mit drei Fallzahlen konfrontiert - mit den aktuell Infizierten, mit den Genesenen sowie mit den Todesfällen. Das Thema Tod begleitet uns jeden Tag. Erkrankte können von ihren An- und Zugehörigen nicht im Krankenhaus besucht werden. Viele versterben alleine. Ein späteres Abschiednehmen ist nicht immer möglich. Das verändert den Trauerprozess. Heutzutage fühlt sich vieles unwirklich an. Auch Sarah Connor sehnt sich in ihrem neusten Song Bye-bye davon geweckt zu werden, aufzuwachen und die Worte zu hören: "Es ist vorbei!".

Was können wir tun, wenn wir uns ausgelaugt fühlen, den Sinn suchen? Die Kraftquellen müssen neu aufgetankt werden. Wir müssen neue Strategien finden, um die Situation anzunehmen. Welche das sein können, erfahren Sie jetzt.

Herzliche Grüße

Sieglinde Stahl und Birte Schiemann

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Aus dem Ehrenamt

Zurzeit sind wir aktiv auf der Suche nach neuen Ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Zu den Aufgaben im Ehrenamt gehört vorrangig die Begleitung Schwerstkranker, Sterbender als auch deren An- und Zugehörige. Als Ehrenamtlicher schenken Sie Ihre Zeit, zum Zuhören, Vorlesen,... und Sie ermutigen letzte Dinge zu regeln. Durch Sitzwachen können Sie Entlastungen schaffen. Die Koordinatorinnen stehen Ihnen immer zur Seite. Bei ihnen können Sie Fragen stellen, Ängste teilen, Rat

suchen. Sie erhalten einen kostenlosen Qualifizierungskurs, regelmäßig stattfindende Fallbesprechungen, Supervisionen als auch Fort- und Weiterbildungen.

Jede Fähigkeit bereichert unseren Dienst! Bisher haben sich vereinzelt schon Interessierte gemeldet. Darüber freuen wir uns sehr.

Sie möchten sich im Hospizdienst engagieren? Dann melden Sie sich bitte bei uns. Vielen Dank!





Trauer in Zeiten der Corona-Pandemie

Der Verlust eines geliebten Menschen hinterlässt eine schmerzhaft leere Lücke. In dem Lied von Glashaus heißt es: „Und die Welt dreht sich weiter, und dass sie sich weiterdreht, ist für mich nicht zu begreifen, merkt sie nicht, dass einer fehlt? Haltet die Welt an!“

In jüngster Vergangenheit werden Sterbende nicht mehr alleine gelassen. An- und Zugehörige, und wenn gewünscht auch Professionelle, begleiten den Sterbeprozess. Das kann einen Trauerprozess positiv beeinflussen. Mit dem Tod werden traurige, aber positive Erinnerungen verknüpft.

„Mein Großvater hatte Leberkrebs. Ihm selbst fiel der Abschied der irdischen Welt sehr schwer. Am wenigsten konnte er die Situation annehmen ein Pflegefall zu sein, der keine Kontrolle mehr über seinen Körper hatte. Dadurch hat er am sozialen Leben nicht mehr teilgenommen. Nach einer erneuten Einlieferung ins Krankenhaus wurde entschieden, dass der Opa ins Hospiz einziehen sollte. An dieser Entscheidung war er selbst nicht beteiligt. Dies führte wohl dazu, dass er den Kampf aufgegeben hatte und am ersten Morgen im Hospiz verstarb. Trotz dieser traurigen Ereignisse, habe ich seinen Todestag positiv in Erinnerung. Das Personal im Hospiz war sehr einfühlsam, lies uns an geeigneter Stelle alleine, ermutigte dazu bei ihm zu

bleiben. Vor seiner Zimmertür wurde eine Kerze angezündet. Meine Familie und ich saßen den ganzen Tag bei ihm, hielten seine Hand, erzählten uns Geschichten von ihm, lachten und weinten.“

(Erzähler möchte anonym bleiben)

Trauer wird dann schwerer erlebt, wenn zum Beispiel kein persönlicher Abschied genommen werden kann. Dies kann unterschiedliche Gründe haben: der Patient ist vor Ankunft der An- und Zugehörigen verstorben, oder er ist gerade dann verstorben, als der An- und Zugehörige kurz den Raum verlassen hatte. In Zeiten der Corona-Pandemie ist ein Abschied nehmen aufgrund des Infektionsgeschehens nicht immer möglich. Es gibt Alternativen, um Abschied nehmen zu können. Stellen Sie ein Foto auf, zünden Sie eine Kerze an und schreiben Sie einen Brief an den Verstorbenen mit ungesagten Worten und Wünschen für die letzte Reise. Bitten Sie Ihre Familie, Ihre Freunde darum gemeinsam Abschied zu nehmen. Dies kann auch über virtuelle Wege funktionieren. Viele Bestatter bieten auch die Möglichkeit an Fotos zu machen. Für Sie als Erinnerung und auch für An- und Zugehörige, die nicht bei der Trauerfeier anwesend sein durften oder konnten.

Gerade jetzt, wo kaum wirkliches Leben stattfindet, ist es wichtig in Kontakt zu bleiben. Bitten Sie Ihre Familie und Freunde um Telefon- oder Videogespräche. Vereinbaren Sie feste Zeiten. Es gibt auch Seelsorgernummern und professionelle Trauerbegleiter, die Sie in Ihrer Trauer begleiten. Weitere Informationen hierzu erfahren Sie bei den Koordinatorinnen des Hospizdienstes oder im Internet (www.gute-trauer.de).



Kraftquellen finden und auftanken!

Nach den langen trüben Tagen im Winter, mit wenig Sonne, taten die ersten Sonnenstrahlen und warmen Temperaturen Ende Februar richtig gut. Nicht ohne Grund hören wir oft den Satz „ich war Sonne tanken“. Die Sonne beeinflusst unseren Körper und Geist positiv. Wir bekommen neue Energie. Dabei gibt es so viel mehr Wege um seine Kräfte zu stärken, auch wenn gerade die Pilates-, Yoga- oder Fitnessstudios geschlossen haben. Wir haben eine kleine Liste erstellt, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und individuell erweiterbar ist. Wir wünschen Ihnen damit ganz viel Spaß!

- Spaziergänge in der Natur
- Sport im Freien, oder im Wohnzimmer – es gibt unzählige Videos im Internet, die motivieren!

- malen – im Internet finden sich viele Malvorlagen, auch für Erwachsene
- puzzeln – ein tolles Gefühl, wenn das Bild fertiggestellt wurde!
- kochen oder backen – neue Rezepte ausprobieren, sich auf das Geschmackserlebnis freuen
- ein gutes Buch lesen: Smartphone ausschalten, Tee aufsetzen, Kerze anzünden
- Atemübungen, diese dauern nicht lange und können überall durchgeführt werden
- nehmen Sie sich ein leeres Marmeladenglas, schreiben Sie jeden Tag auf, was Ihnen Freude bereitet hat, und lesen Sie es an finsternen Tagen
- Schokolade – es ist nachgewiesen, dass diese unsere Glücksgefühle beeinflussen kann
- ein Hobby ausüben: nähen, stricken, häkeln, Handwerken
- schreiben Sie eine Liste, was Sie nach dem Lockdown erleben möchten
- ...

Veranstaltungshinweise



<https://konferenz.schkeuditz.de/AHDTrauercafé>

AHD Trauercafé,
freitags 16-18 Uhr



[https://konferenz.schkeuditz.de/AHDAustauschfür
Pflegende](https://konferenz.schkeuditz.de/AHDAustauschfürPflegende)

Austausch für Pflegende,
donnerstags 13-14 Uhr

Ökumenischer Ambulanter Hospizdienst Delitzsch/ Eilenburg/ Schkeuditz

Schlossstraße 4
04509 Delitzsch
hospizdienst@diakonie-delitzsch.de
Mobil: 0151 163 50 628

Bahnhofstr. 37
04435 Schkeuditz
hospizdienst.schkeuditz@dwde.de
Mobil: 0151 113 25 239

Ihre Spende hilft! Danke!

Spendenkonto:
Diakonisches Werk Delitzsch/
Eilenburg e.V.
Sparkasse Leipzig
IBAN: DE 32 8605 5592 2280 0018 99



www.diakonie-delitzsch.de

Bitte zögern Sie nicht bei fehlender Technik oder technischen Problemen zu uns Kontakt aufzunehmen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Letzte Hilfe Kurse

In diesem Jahr finden erstmals Letzte Hilfe Kurse in Schkeuditz, in Kooperation mit der Volkshochschule statt. Geplant sind zwei Termine:

12.05.2021; 14-18 Uhr *oder*

18.06.2021; 16-20 Uhr

Ort: Bergbreite 1; 04435 Schkeuditz.

In diesen Kursen soll Basiswissen Rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer vermittelt werden. Viele Menschen haben den Wunsch zu Hause zu versterben. Dabei übernehmen oftmals die An- und Zugehörigen die intensive Pflege und Begleitung ihrer Liebsten. Um auf diese Aufgabe vorbereitet zu sein, ist es wichtig sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen.

Neben den praktischen Hilfen zur Versorgung von Schwerkranken und Sterbenden werden in diesem Kurs auch rechtliche Aspekte der Vorsorge behandelt, wie zum Beispiel die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht oder die Betreuungsverfügung.