

# Lebensspiegel

Würde erfahren bei Krankheit und im Alter

Wir laden Sie freundlich ein!

## *Herausforderungen kranker und alter Menschen*

Menschen stehen angesichts von Alter und Krankheit vor grossen Herausforderungen. Sie haben Angst vor Schmerzen, vor körperlicher und psychischer Not, vor Verzweiflung und Ohnmacht.

Warum leide ich? Wieso ist das Alter so beschwerlich? Was wird aus mir? - Solche Fragen nach Halt und Lebenssinn beschäftigen sie enorm! Ebenso können der zunehmende Verlust der Eigenständigkeit und die wachsende Abhängigkeit von Angehörigen oder Pflegenden zu schaffen machen.

Kranke und alte Menschen möchten in all dem Schweren ihre Würde bewahren. Dazu gehören Linderung von Schmerzen, innerer Frieden und gute Beziehungen zu ihnen wichtigen Menschen.

## *Hilfe für Betroffene und Angehörige*

Durch den Lebensspiegel kann die betroffene Person ihr Leben besser wertschätzen. So beherrscht nicht der momentan leidvolle Lebensabschnitt von Krankheit oder Alter ihr ganzes Dasein. Daraus schöpft sie Kraft, sich in ihrer Krise neu auf die Sinnsuche einzulassen, indem sie die Bedeutung der eigenen Lebensgeschichte würdigen kann. Der Lebensspiegel hilft Ruhe und Kraft zu finden für den weiteren Lebensweg.

Die betroffene Person übergibt den persönlichen Text jemandem im nahen Umfeld. Damit geht der Wunsch in Erfüllung, etwas Bleibendes zu hinterlassen. So bestimmt sie mit, wie sie in Erinnerung bleiben möchte. Für die Nächsten ist dieser Text wie ein grosser Schatz.

## *Lebensspiegel konkret*

Unter fachkundiger Begleitung blickt die betroffene Person mit Hilfe einiger Fragen auf ihr Leben zurück. Erinnerungen, Wertvorstellungen und wichtige Etappen ihres Lebens kommen zur Sprache. Die Begleitperson giesst dieses Gespräch in einen Text. Sie liest den Text der betroffenen Person vor und passt ihn bei Bedarf an. Die betroffene Person entscheidet, wem sie den endgültigen Text geben oder ob sie ihn bei sich behalten möchte.

Diese Begleitung ist ein wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlich spirituellen Begleitung und ist kostenlos.

*Lebensspiegel ist ein anderer Begriff für „Würdezentrierte Therapie“ / „Dignity Therapy“*

Weitere Angebote siehe [www.andreasweberstiftung.ch](http://www.andreasweberstiftung.ch)

Weiteres Angebot:  
Patientenverfügung «plus»  
[www.andreasweberstiftung.ch](http://www.andreasweberstiftung.ch)

**Kontakt  
und Anmeldung**

[info@andreasweberstiftung.ch](mailto:info@andreasweberstiftung.ch)  
[www.andreasweberstiftung.ch](http://www.andreasweberstiftung.ch)