

# LEBEN UNDTOD

## Weitere Informationen

### für die Redaktionen:

MESSE BREMEN · M3B GmbH

Bastian Mojen, T 0421 3505 - 445

[bastian.mojen@messe-bremen.de](mailto:bastian.mojen@messe-bremen.de)

[www.messe-bremen.de](http://www.messe-bremen.de)

## Die Kunst, gut für andere und sich selbst zu sorgen

### Schwerpunkt der 15. LEBEN UND TOD: Resilienz und Selbstsorge in der Sterbe- und Trauerbegleitung

Freitag, 8. Dezember 2023 · Steigende Sterberaten während der Corona-Pandemie, zunehmende Krankmeldungen aufgrund psychischer Probleme und der Generationswechsel im Ehrenamt – angesichts der aktuellen Herausforderungen und Belastungen in den Gesundheitsberufen, ist es wichtiger denn je, dass haupt- und ehrenamtlich Tätige auch gut für sich selbst sorgen. Doch wie kann dies gelingen? Um diese Frage geht es bei der 15. LEBEN UND TOD am 3. und 4. Mai 2024 in der MESSE BREMEN.

Die LEBEN UND TOD bietet an zwei Tagen ein vielfältiges Programm für haupt- und ehrenamtlich Tätige aus den Bereichen Hospiz, Palliative Care, Trauerbegleitung, Seelsorge und anderen therapeutischen Berufen. Ein Schwerpunkt liegt dabei im kommenden Jahr auf der Selbstsorge der Begleitenden.

Monica Lonoce, Gründerin eines Schweizer Ausbildungsinstituts für Trauerbegleitung, ist eine von mehreren Vortragenden zum Fokus-Thema im kommenden Jahr. Sie wird erläutern, wie professionelle Begleitende ihre Selbstsorge im Blick behalten, wenn sie persönlich von einem Verlust betroffen sind. „Wir alle kennen den Schmerz von Verlust. Es geht jedoch nicht nur darum, ihn zu kennen, sondern ihm tatsächlich zu begegnen und ihm eine sinnvolle Bedeutung zu geben, unabhängig davon, ob man Fachperson oder Laie ist“, sagt Lonoce. Sie betont, dass es wichtig sei, sich bewusst mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen, insbesondere mit den schmerzhaften. Dadurch könne die eigene Resilienz erhalten und gestärkt werden.

Die Bremer Psychologinnen Kristina Manke und Claudia Armgardt befassen sich in ihrem Vortrag bei der LEBEN UND TOD ebenfalls mit der Resilienz. „Unter Resilienz – auch als Immunsystem unserer Psyche bezeichnet – verstehen wir die uns innewohnende Fähigkeit mit Krisen umzugehen, diese zu überwinden und langfristig an widrigen Erfahrungen wachsen zu können“, sagt Kristina Manke. Um die eigene Resilienz zu stärken, sei es wichtig, sich der eigenen Ressourcen bewusst zu sein und diese gezielt zu fördern und einzusetzen. Schon kleine Veränderungen können helfen. So sei es hilfreich, auf eine gute Schlafhygiene zu achten, sich besonders gesund und ausgewogen zu ernähren, positive Denkgewohnheiten zu etablieren und Entspannungs- und Dankbarkeitsübungen in den Alltag integrieren. Auch die Unterstützung von Lebenspartner:innen und der Austausch mit Kolleg:innen stärkt die eigenen Ressourcen. Die beiden Expertinnen werden in ihrem Vortrag auch auf Anzeichen eigener Überforderung eingehen und Lösungsansätze aufzeigen, wie Begleitende, Betroffene und ihre Angehörigen ihre Kraftspeicher wieder auffüllen können.

Die LEBEN UND TOD bietet ein umfangreiches Vortragsprogramm mit über 50 Vorträgen und Workshops an zwei Tagen. Daneben erwartet die Fachbesuchenden eine vielfältige Messe mit rund 130 Info- und Verkaufsständen. „Wer aber eine klassische Industrieausstellung wie auf Medizinkongressen erwartet, ist hier falsch,“ sagt Meike Wengler, Projektleiterin der LEBEN UND TOD. Die Begleitausstellung der LEBEN UND TOD ist sowohl fachlich ausgerichtet und gleichzeitig vielseitig und lebensbejahend. Sie bietet den

# LEBEN UNDTOD

**Weitere Informationen****für die Redaktionen:**

MESSE BREMEN · M3B GmbH

Bastian Mojen, T 0421 3505 - 445

[bastian.mojen@messe-bremen.de](mailto:bastian.mojen@messe-bremen.de)[www.messe-bremen.de](http://www.messe-bremen.de)

Besuchenden neue Impulse für ihre Arbeit sowie Raum für Begegnungen mit Expert:innen, Kolleg:innen und Ausstellenden.

Die LEBEN UND TOD findet am 3. Mai von 9 bis 18 Uhr und am 4. Mai von 9 bis 16.30 Uhr in Halle 5 der MESSE BREMEN statt. Das Messeticket kostet zehn Euro. Der Zugang zum Fortbildungsprogramm ist ab 29 Euro möglich. Pflegekräfte erhalten bis zu zehn Pflegepunkte der Registrierung beruflich Pflegender.

**Mehr Infos:** [www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)

(3.677 Zeichen inkl. Leerzeichen)

**Fotos der Veranstaltung sowie von Monica Lonoce, Kristina Manke und Claudia Armgardt finden Sie hier:**

<https://cloud.m3b-bremen.de/s/4zLyjnE4S9kE3KJ>

Passwort: LebenundTod\_2023

**Copyright Pressefotos:**

Die Fotos dürfen nur für redaktionelle Zwecke in Zusammenhang mit Veranstaltungen der M3B GmbH verwendet werden. Die Urheberrechte liegen bei den im Fotonamen genannten Personen. Nutzungs- und Verwertungsrechte liegen bei der M3B GmbH. Pressefotos, die redaktionell verwendet werden, müssen mit der entsprechenden Quellenangabe versehen werden. Abdruck und Veröffentlichung der Pressefotos ist honorarfrei. Wir bitten Printmedien um ein Belegexemplar, elektronische Medien (Internet) um eine kurze Benachrichtigung. Für eine gewerbliche Nutzung der Pressefotos bedarf es der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

**Bitte nehmen Sie die LEBEN UND TOD in Ihren Veranstaltungskalender auf:**

15. LEBEN UND TOD

Datum: Freitag und Samstag, 3. und 4. Mai 2024

Öffnungszeiten: Freitag 9 bis 18 Uhr, Samstag 9 bis 16.30 Uhr

Ort: Messe Bremen, Halle 5

Preise: Messeticket ab 10 Euro

Zugang zum Fortbildungsprogramm ab 29 Euro

Interessierte Fachteilnehmende können sich online registrieren.

Mehr Infos: [www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)

**Über die LEBEN UND TOD**

Die LEBEN UND TOD ist eine bundesweit einzigartige Mischung aus Fortbildungsprogramm und Messe rund um die Themen am Lebensende. Die Veranstaltung als Branchentreff, Netzwerkplattform und Impulsgeber richtet sich an Haupt- und Ehrenamtliche aus Pflege, Palliative Care, Hospiz, Trauerbegleitung, Seelsorge und Bestattungskultur. Auf der begleitenden Messe präsentieren Ausstellende auch Privatbesuchenden ihre Produkte und Dienstleistungen. Offene Vorträge bieten hilfreiche Tipps und Ansprechpartner:innen zu Themen wie Patientenverfügung, Vorsorge, Trauerbewältigung und Bestattungsmöglichkeiten. Abgerundet wird das Angebot durch ein vielfältiges und lebensbejahendes Rahmenprogramm mit Live-Musik und Lesungen.