

SONNENBLUME



„YOLO“ WAS SOLL DAS BITTE HEISSEN?

Unsere Zeitung hat ein
neues „outfit“ bekommen.
Die Botschaft soll die
gleiche bleiben.

Elisabeth Zanon,

Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Kürzlich war ich furchtbar gestresst wegen irgendeiner Kleinigkeit. Die Tochter einer Bekannten, die mich in meinem Stress beobachtete, rollte mit den Augen und meinte ganz lässig: „Yolo“.

„Was soll das bitte heißen?“, fragte ich sie.

„You only live once – du lebst nur einmal“, gab sie mir zur Antwort – also die moderne Variante von carpe diem – pflücke den Tag. Anfangs irritiert dachte ich mir, dass es schön ist, dass sich die Sprache mit der Zeit verändert, die Botschaft aber die gleiche bleibt.

So haben auch wir, wie Sie sicher schon bemerkt haben, unser Erscheinungsbild verändert. Die Botschaft soll die gleiche bleiben: Dem Leben nicht mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben geben, ist unser ständiges Bemühen.

Wir hoffen, dass die farbigen Fotos und das neue „outfit“ unserer Zeitung und unserer anderen Drucksorten mehr Leben schenken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen farbenfrohen, lebendigen Herbst.

Trauern können

**im tiefen Ein- und Ausatmen
den Zugang finden
zu meinen Tränen
die Grundwasser meiner Seele sind**

**Trauern können
die Kontrolle aufgeben
meinen Schmerz ausdrücken
mich dem Lebensfluss anvertrauen
der mich mit anderen verbindet**

**Trauern können
Tränen fließen lassen
erahnen wie die Liebe
sich ihren Weg sucht
durch Schmerz und Not hindurch**

Pierre Stutz

VERANTWORTUNG TEILEN



„Heikle Fragen müssen an- und ausgesprochen werden. Wer soll beispielsweise die Intimpflege übernehmen?“

Bettina Weitlaner-Souissi, Diplomkrankenschwester, Regionalleitung Tiroler Hospiz-Gemeinschaft
im Gespräch mit Maria Strel-Wolf

OFT TRÄGT IN EINER GROSSEN FAMILIE NUR EINE PERSON DIE GESAMTE VERANTWORTUNG FÜR DIE PFLEGE DER ANGEHÖRIGEN.

Bettina Weitlaner-Souissi: Das ist tatsächlich oft ein großes Problem in der häuslichen Pflege. Ich habe schon erlebt, dass sich in einer Familie mit fünf Kindern nur eine Tochter für die Betreuung oder Pflege der Eltern zuständig fühlt oder zuständig ist. Immer wieder höre ich, dass Pflegenden die Verantwortung für die Betreuung, ob bewusst oder unbewusst, nicht auf mehrere aufteilen wollen oder können. Das passiert nicht nur, weil sich niemand anderer verantwortlich fühlen würde. Oft fällt es uns schwer, anderen zuzutrauen, dass sie sich zwar vielleicht anders, aber genauso gut um die Eltern kümmern könnten.

WIE KOMMT ES DAZU?

Bettina Weitlaner-Souissi: Ich habe schon erlebt, dass sich ein Familienmitglied darüber beschwert, dass die Schwester den Eltern zwei Mal pro Woche Nudeln kocht und ihnen nicht jeden Tag ein dreigängiges Menü serviert. Da sind es unsere eigenen Vorstellungen und Bilder von einer guten Betreuung, die es uns schwer machen, Verantwortung abzugeben. Das klingt jetzt vielleicht lächerlich, aber wir stehen uns oft selbst im Weg. Wir neigen immer wieder dazu, ein genaues Bild davon zu

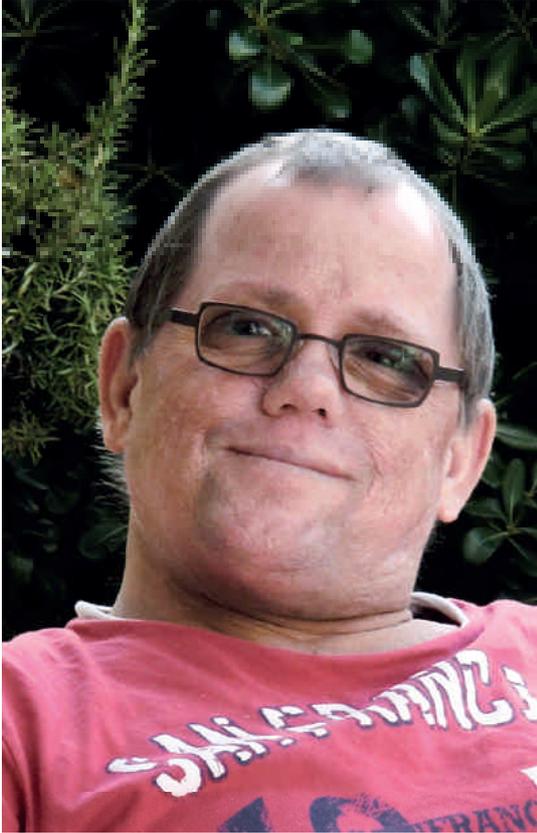
haben, was gut und was richtig ist. Natürlich gibt es auch die Situation, dass Angehörige die Verantwortung gar nicht übernehmen wollen. Aber nun nochmals zurück zum Abgeben von Verantwortung: Es fällt schon innerhalb der Familie schwer, noch schwerer ist es oft, die Verantwortung nach außen, also an eine fachliche Hilfe abzugeben.

WANN WIRD HILFE VON AUSSEN BESONDERS WICHTIG?

Bettina Weitlaner-Souissi: Stellen Sie sich bitte für einen Moment vor, pflegebedürftig zu sein. Und dann stellen Sie sich die Frage, von wem Sie sich ganz allgemein pflegen lassen wollen würden. Und jetzt fragen Sie sich noch, wer Sie in Ihrem Intimbereich pflegen dürfte.

Ich kann mir gut vorstellen, dass man sich zum Beispiel im Intimbereich nicht von seinem Partner, seiner Partnerin oder dem eigenen Kind pflegen lassen möchte. Oft passiert das aber, ohne dass jemals darüber gesprochen wird. Es ist unbedingt notwendig, diese Fragen an- und auszusprechen, um Aggressionen zu vermeiden, und sich, wenn nötig, Hilfe von außen zu holen. Das kann die Enkeltochter oder auch die Hauskrankenpflege sein. Dieser Schritt, sich Hilfe von außen zu holen, ist häufig eine enorme Entlastung: sowohl für die Angehörigen als auch für die zu Pflegenden.

WENN LIEBE SCHMERZT



„Die Liebe meiner Kinder tut mir gut und weh zugleich.“ Johannes Gassel

**Johannes Gassel ist 43 Jahre und hat Knochenkrebs.
Das Wertvollste, das ihm geblieben ist, sind seine beiden Kinder.**

Maria Strel-Wolf im Gespräch mit Johannes Gassel

„Nach meiner 40er-Feier im Winter 2010 waren wir mit Freunden auf Skiurlaub. Ich hab mir bei einem Sturz im Bein etwas verrissen – nichts Besonderes. Ein paar Wochen später hatte ich immer noch eine eigenartige Spannung im Bein, und so bin ich kurz vor Weihnachten auf die Klinik gegangen“, erzählt Johannes Gassel. Der Verdacht, dass es Knochenkrebs sein könnte, stand bald im Raum. Die Gewissheit, dass es tatsächlich so ist, kam erst drei Monate später – nach etlichen Untersuchungen und Wochen des Wartens, Hoffens und Verzweifeln.

VON HEILUNG WAR KEINE REDE MEHR

Während der ersten Chemotherapie bekam Johannes Gassel zusätzlich eine Viruserkrankung, im Laufe der dritten Chemo einen Herzinfarkt. Somit war klar, dass er, nachdem der Tumor bei einer Operation entfernt wurde, keine weitere Chemo machen würde. Als im August 2012 Metastasen festgestellt wurden, „war von Heilung keine Rede mehr“.

Ungefähr ein Jahr gaben ihm die Ärzte noch. „Was nützt



Johannes Gassel erfüllte sich den Traum, mit Freunden noch ein letztes Mal zum Grand Canyon zu fahren.

mir all das Geld und die Arbeit, wenn ich nicht mehr lang zu leben habe“, fragte er sich und verkaufte seine – zum Glück gut gehende – Tabaktrafik in Innsbruck. Mit zwei Freunden und seinem Bruder fuhr er noch einmal zum Grand Canyon und ihm war klar, dass er „ganz viel Zeit mit meinen beiden Kindern verbringen möchte“. Seiner zehnjährigen Tochter und seinem zwölfjährigen Sohn gegenüber war er immer ehrlich.

„Sie wissen, wie es mir geht, und suchen jetzt meine Nähe sehr. Wenn sie mich zum Abschied fest und lang

drücken, dann tut mir das so gut. Aber weh tut's auch ...“

Die Zeit mit den Kindern und die Beziehung zu ihnen ist Johannes Gassel das Wertvollste. „Ich bin froh, dass ich schon vor meiner Erkrankung intensiv gelebt habe, aber ohne meine Kinder würde es mich wohl nicht mehr geben. Die Beziehung und Liebe zu ihnen kann mir im Gegensatz zu vielem anderen nicht genommen werden.“

Johannes Gassel ist vergangenen Juli auf der Hospiz- und Palliativstation verstorben.

NICHTS IST MEHR, WIE ES WAR



„Menschliches Engagement und fachliche Kompetenz zu kombinieren, das ist der Schlüssel für eine gelingende Betreuung in der letzten Lebensphase.“

Patrick Schuchter, Beitrag von Maria Strelí-Wolf

Wer sorgt für Menschen am Lebensende? Worauf kommt es dabei an? Diese Fragen stehen im Zentrum des Projekts „Sorgende Gemeinde im Leben und Sterben“, das derzeit im Auftrag der Stadtgemeinde Landeck in der Region Landeck/Zams durchgeführt wird. Das Projektteam, bestehend aus MitarbeiterInnen der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und der IFF Wien/Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, führt seit März 2014 Gespräche mit Personen, die in die Pflege und Betreuung von Menschen in der letzten Lebensphase involviert sind.

HILFE ANNEHMEN ERLAUBT

„Nichts ist mehr wie es war – und zwar für die ganze Familie.“ Dieser Satz stammt von einer pflegenden Angehörigen. Meist verändert sich das Leben radikal, wenn Menschen die Pflege und Betreuung von Angehörigen übernehmen. Für pflegende Angehörige ist es oft nicht leicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. „Sie wollen ihren Eltern keine fremden Betreuungspersonen zumuten und sie wollen niemandem zur Last fallen“, berichtet Projektmitarbeiterin Sonja Prieth von den bisherigen Erkenntnissen. Der Anspruch, alles selbst schaffen zu müssen, sei häufig sehr ausgeprägt. „Es ist eine große Aufgabe für unsere Gesellschaft, einen Konsens darüber herzustellen, dass es in Ordnung

ist, Hilfe anzunehmen.“ Das Thema ist sehr moralisch besetzt. Immer noch wird davon gesprochen, dass Kinder zum Beispiel ihre Eltern ins Heim „abschieben“. Sogar die Inanspruchnahme einer Hauskrankenpflege sei für manche Angehörige ein Zeichen persönlichen Versagens.

SORGE-NETZWERKE ALS SCHLÜSSEL

„Um die Sorge für pflegebedürftige Menschen möglichst gut und stabil gewährleisten zu können, ist es notwendig, die Sorgearbeit nicht einzelnen Personen zu übertragen, sondern in Sorge-Netzwerken zu denken“, erklärt Projektleiter Klaus Wegleitner (IFF Wien). Dabei sei es besonders wichtig, das Zusammenspiel von professionellen Diensten und privater sowie zivilgesellschaftlicher Hilfe zu stärken. Projektmitarbeiter Patrick Schuchter bringt es auf den Punkt: „Menschliches Engagement und fachliche Kompetenz zu kombinieren, das ist der Schlüssel zu einer gelingenden Betreuung in der letzten Lebensphase.“

Ziel des Projekts ist es, zu einer verbesserten Sorgeskultur beizutragen und die Bevölkerung zu den Themen Tod, Sterben, Krankheit und Trauer ins Gespräch zu bringen, um einen offenen Umgang damit zu fördern.

TRAUERN DÜRFEN

TrauerRaum

„Die Traurigkeit ist der untrennbare Zwilling vom Glücklich-Sein.“

Jesper Juul



Trauern ist ein alltägliches Geschehen, das wir durchleben, wenn wir einen großen Verlust durchleben und -leiden. Es muss nicht immer der Tod eines geliebten Menschen sein, der mich trauern lässt. Wir trauern auch bei einer Scheidung oder Trennung, einer Übersiedlung an einen fremden Ort, einem Konflikt mit einer uns wichtigen Person oder in anderen Situationen, die uns traurig machen.

Der Druck, „gut drauf“ zu sein, ist allerdings omnipräsent. In unserer Zeit ist es nicht gefragt, zu trauern oder zu leiden. Wir können aber nur lebendig sein, wenn wir auch die traurigen Gefühle in uns leben lassen dürfen. Daher laden wir Sie gemeinsam mit den Innsbrucker Jesuiten in unseren TrauerRaum in die Krypta der Jesuitenkirche in Innsbruck ein. Dort können sie auf unterschiedliche Weise Ihrer Trauer Raum geben. Ein Gespräch mit einer HospizmitarbeiterIn, eine Klagemauer, ein Baum mit Versöhnungsbändern oder einfach nur die Stille dieses Raums können tief in uns verschlossene Gefühle ins Fließen bringen.

Seien sie mit all Ihren (traurigen) Gefühlen, Ihrer Klage, Ihrem Leid, aber auch Ihrer Dankbarkeit herzlich willkommen!

TrauerRaum

30. Oktober bis 2. November 2014

9 bis 18 Uhr

Krypta der Jesuitenkirche
Karl-Rahner-Platz 2, Innsbruck

TRAUERGRUPPEN

In Innsbruck und Wörgl

INNSBRUCK

Dienstag, 7. Oktober 2014

18:30 Uhr

Haus Marillac

Sennstraße 3, Innsbruck

Leitung: Dr. Gerhard Waibel,
Psychotherapeut

WÖRGL

Mittwoch, 15. Oktober 2014

19 Uhr

Tagungshaus Wörgl

Brixentaler Straße 5, Wörgl

Leitung: Mag. Eva Maria Plank,
Psychotherapeutin

SPENDEN FÜRS HOSPIZHAUS

Das Hospizhaus Tirol:
für die, die gehen,
und die, die bleiben.

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Sterbende Menschen haben ein Recht darauf, in einer schwierigen und oft angstvollen Zeit nicht allein gelassen zu werden. Sie brauchen Zeit und liebevolle Zuwendung. Mit dem neuen Hospizhaus Tirol setzen wir ein Zeichen, dass jedes Leben wertvoll ist – bis zum letzten Atemzug! Seit dem Start der Bausteinaktion vor einem Jahr haben bereits mehr als 2.600 SpenderInnen für das Hospizhaus Tirol gespendet. Gemeinsam haben sie schon ein Drittel der benötigten Spenden von 1 Million Euro aufgebracht.

**DAFÜR MÖCHTEN WIR UNS VON HERZEN BEI
IHNEN BEDANKEN!**

Damit das Hospizhaus Tirol Wirklichkeit wird, brauchen wir weiterhin Ihre so treue und anhaltende Unterstützung. Bitte helfen Sie mit, dass wir unser großes Ziel erreichen und unterstützen sie dieses wichtige Projekt.

**JEDER SYMBOLISCHE BAUSTEIN IM WERT VON
50 EURO HILFT! VIELEN DANK!**

HOTLINE

Täglich (auch sonn- und feiertags)
von 8 bis 20 Uhr
für Betroffene, pflegende Angehörige,
ÄrztInnen, Heime und andere
Einrichtungen

0810 969878

SPENDENKONTO

IBAN: AT66 2050 3000 0014 0285
BIC: SPIHAT22

TIROLER SPARKASSE

DANKE!

SPONSORENDANKE - HOSPIZHAUS TIROL

Wir danken den folgenden Sponsoren für Ihre großzügige Unterstützung unserer Bausteinaktion für das Hospizhaus Tirol:

spechtenhauser
fenster möbel glas

TOYOTA BACHER

Raiffeisen

EISENKIES



SPARKASSE

TJ TECHNOLOGIE- UND
WIRTSCHAFTSPARK
INNSBRUCK



IKB