

Sonnenblume



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft

„AUF MEINE INNERE STIMME HÖREN ...“



Nur die Ruhe ist die Quelle jeder großen Kraft.
Michailowitsch Dostojewski



„WENN DIE SONNE UNTERGEGANGEN ZU SEIN SCHEINT,

brauchen unsere Augen Zeit, um das Leuchten der ewigen Sterne zu erkennen ...“

In der Zeit der Trauer kann zwischenmenschliche Zuwendung der einzige Trost sein. Trösten meint, die Gefühle der anderen sein lassen, sich selbst in den eigenen Bedürfnissen zurücknehmen und sich auf die Lebenssituation der anderen Person einlassen. Diese Zuwendung vom ICH zum DU kann eine verbindende Brücke sein, um dem Sog der Einsamkeit in der Trauer zu entgehen.

Sonnenuntergänge können in dieser Zeit „Weltuntergänge“ sein.

Gefühle zulassen - eine tragende Säule hospizlicher Begleitung. Neben der pflegerischen und medizinischen Versorgung sterbender Menschen ist der liebevolle Umgang mit den Angehörigen besonders wichtig. Ein psychosoziales Netz und auch die ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen stehen in dieser schwierigen Zeit hilfreich zur Seite.

In ganz Tirol finden jedes Jahr Aus- und Weiterbildungskurse für ehrenamtliche MitarbeiterInnen statt. Inhalt ist immer auch das Thema Trauer und Trost. So braucht es für eine ganzheitliche Begleitung einerseits professionelle Hilfe und andererseits die Bereitschaft, in dieses tiefe Tal des Mitfühlens hinunterzusteigen.

Mit Menschen in Beziehung treten, den Menschen in seiner Situation wahrnehmen, für ihn Zeit haben, aufmerksam spüren, was der Mensch braucht und ihn ernst nehmen – in diesen Elementen der Zuwendung liegt bereits eine eigene Kraft. Sie ist der Motor der Hospiz-Bewegung.



Marina Baldauf
Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



*Wenn man leidet,
tut es so gut
ein befreundetes Herz zu haben,
worin unser Schmerz ein Echo findet.*

Theresa von Lixieux



Ein Vortrag von Elisabeth Draxl am Palliativtag 2009

In der Betreuung von schwer kranken Menschen können wir erfahren, dass durch das Wissen über Palliative Care viele belastende Symptome gelindert oder gar beseitigt werden können.

Dennoch müssen wir erleben, dass wir dem leidenden Menschen sein Schicksal nicht abnehmen, ihn nicht davon erlösen können. Was bleibt ist der Schmerz der Seele, genährt durch unzählige Verluste, Abschiede und Kränkungen. Dieser Schmerz ist oft namenlos und macht uns sprachlos.

„Wissen Sie, es tut sehr weh, und es tut mit alleine weh,“ meint eine 60-jährige Frau.

Da ist Angst vor der Zukunft, vor Abhängigkeit. Da ist die Furcht, nicht genug Mut und Kraft zum Sterben zu haben, es nicht aushalten zu können. Und da ist mitunter viel Trauer um Verlorengegangenes, von Wertvollem, das in Zukunft nicht mehr möglich sein wird. Da kann der Glaube an den eigenen Wert verloren gehen, da ist die Scham, dass andere die eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen sehen. Unweigerlich taucht die Frage nach

dem Sinn des Lebens auf, die Auflehnung gegen das Schicksal, das Eingeständnis von Schuld oder die bittere Erkenntnis, das Leben nicht gelebt zu haben.

Und doch kann dieses Leiden auch als eine große Leistung gesehen werden, das auch Wachstum beherbergt und uns ermutigt, unser eigenes Schicksal zu durchleben und zu durchleiden.

„Wir erleben unsere Mama so wie sie wirklich ist, was sie eigentlich ausmacht. Und das, was wir sehen, ist unendlich kostbar und schön“, erzählt eine Tochter.

In der Begleitung können wir uns solidarisieren im Nicht-Wissen und Nicht-Verstehen des Sinn des Leidens, des Wozu. Wir können Raum für Klagen und Auflehnung ermöglichen, den Menschen ernst nehmen, damit er sich nicht allein fühlt in seinem Leid. Wir können dem Schlimmsten im Leiden, der Verzweiflung, entgegenzutreten und solidarisch dagegen ankämpfen.

Elisabeth Draxl, Pflegedienstleiterin Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und Psychotherapeutin i.A.

P.S.: „Leiden lindern“ war Thema des diesjährigen Palliativtages im April 2009. Jedes Jahr organisiert die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft gemeinsam mit der Ärztekammer für Tirol diese Fachtagung. Die Zahl der BesucherInnen steigt kontinuierlich, heuer waren über 200 TeilnehmerInnen dabei. Wir freuen uns, dass der Palliativtag zu einem fixen Bestandteil hospizlicher Weiterbildung geworden ist.



BUCHTIPP

Johannes Okoro

DIE SONNE GEHT AN KEINEM DORF VORÜBER

Leben mit dem Schmerz des Abschiedes

144 Seiten, 12 x 20 cm, SW-Abbildungen, Halbleinen mit Lesebändchen

www.verlagsgruppepestyria.at

ISBN 978-3-222-13247-6 | € 16,95





Ein Tag für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen

Wenn er zu einem nahen Angehörigen gerufen wird, der gerade einen seiner Liebsten verloren hat, dann fragt er sich im ersten Moment oft, was er sagen soll, wie er helfen kann. Doch oft gibt es nichts zu sagen, keine Erklärung, keine tröstenden Worte. Es gibt nur die Trauer, die Verzweiflung, die Wut oder die Frage nach dem Warum. Wieso ich, wieso wir, warum gerade jetzt?

Der Theologe, Seelsorger und Psychotherapeut Werner Schmatz zeichnete in seinem Vortrag „Das Leiden und seine Grenzen“ ein sehr anschauliches Bild von den Herausforderungen, die er in seiner Arbeit als ehrenamtlicher Hospizbegleiter erlebt. Erfahrungen, die viele der

rund 200 Ehrenamtlichen der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft teilen. Sterbende möchten mit ihren Bedürfnissen und all ihren widersprüchlichen Gefühlen ernst genommen werden. Aus diesem Grund gibt es keine einfachen, immer gleichen Antworten. „Menschen in Grenzsituationen laden mich ein vor dem Geheimnis zu stehen, es zu erleben“, führte Werner Schmatz aus. „Einmal sagte ein 10-jähriges Mädchen: „Ich bin so dankbar, denn ich habe so viel Schönes erleben dürfen.“ Ihr Leben war kurz aber von einer unfassbaren, vollen Qualität. Da fragte ich mich: „Wer hält da eigentlich wen?“ Begleitung heißt für Franz Schmatz, sich auf den Weg zu machen und

WegbegleiterIn zu sein und dabei gleichzeitig die eigenen Grenzen wahrzunehmen. „Was ich jetzt tun kann, soll ich ganz tun. Aber zugleich weiß ich, dass ich nicht alles tun kann“.

Der jährlich stattfindende Tag für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen war auch heuer eine Möglichkeit zum Austausch und zum Sammeln neuer Kraft. Mehr als 90 Ehrenamtliche nutzten dieses Angebot und fanden Zeit zum Innehalten.

Urban Regensburger, Fundraising und Kommunikation Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Warum ich ehrenamtlich tätig bin?

„Durch eigene Krankheit wurde ich aus der ‚Leistungsgesellschaft‘ (Beruf) herausgerissen. Umso größer ist meine Dankbarkeit, mit kranken Menschen etwas von meiner so kostbaren, wertvollen Zeit verbringen zu dürfen.“
Angelika

„Ursprünglich war es diese gute, feine Atmosphäre, die den Wunsch in mir weckte, hier mitwirken, etwas geben zu dürfen. Inzwischen aber bin ich auch der ‚Beschenkte‘. Mein ‚Gebet‘ hat sich von der ‚Bitte‘ zum ‚Danke‘ gewandelt. In vielen Gesprächen mit sterbenden Menschen bin ich - ganz unerwartet - zum ‚Beschenkten‘ geworden.“
Hans

Weiter Zitate und Fotos vom Ehrenamtlichen Tag finden Sie in unserem Hospiz Tagebuch: www.tirol.hospiz.at, ab 1. Juli online.



Miteinander Essen, Zeit haben, sich austauschen...



Im Wohn- und Pflegeheim Lienz ist Hospizbegleitung ein fixer Bestandteil der Betreuung

Bis ins Jahr 2006 waren im Wohn- und Pflegeheim Lienz nur vereinzelt ehrenamtliche HospizbegleiterInnen tätig und sie waren an unser Heim nicht enger angebunden. Da aber der Hospizgedanke schon länger ein Teil unserer Betreuungsphilosophie war, entwickelten wir zusammen mit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft im Jahr 2006 ein Pilotprojekt. Unser Ziel war, eine ehrenamtliche Hospizgruppe im Wohn- und Pflegeheim Lienz fix zu verankern, ihr sozusagen eine „Heimat“ zu geben.

Gemeinsam mit der Osttiroler Expertin für Palliativmedizin und Hospizarbeit, DGKS Heidi Ploner-Grißmann, wurde ein Konzept mit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ausgearbeitet: Die stellvertretende Pflegedienst- und Stationsleiterin DGKS

Cilli Ortner übernahm die Leitung und Einsatzkoordination der Hospizgruppe. Das Modell, dass die Leiterin der ehrenamtlichen Gruppe im eigenen Haus auch hauptamtlich tätig ist, bewährt sich in der Praxis sehr gut. Die Motivation und das persönliche Engagement der Einsatzkoordinatorin stärken dem ehrenamtlichen Team den Rücken und sorgen dafür, dass die gesamte Hospizgruppe gut in unser Haus integriert ist. Alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Hospizgruppe im Wohn- und Pflegeheim Lienz mit ihrer besonderen Verantwortungsbereitschaft und sozialen Kompetenz können gar nicht genügend gewürdigt werden. Sie tragen mit ihrem Da-Sein und Zeit haben Sorge dafür, dass in unserem Wohn- und Pflegeheim der Hospizgedanke tagtäglich gelebt werden

kann. So ist uns auf quantitativer und qualitativer Ebene zweierlei gelungen: Einerseits können wir dank der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen auf mehr Personen für die Begleitung unserer BewohnerInnen im Haus zurückgreifen. Andererseits hat sich durch die feste Verankerung der Hospizgruppe in unserem Heim die Qualität unserer Betreuung um das „hospizliche Element“ erweitert. Durch die Zusammenarbeit mit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft können wir alle unsere unterschiedlichen Ressourcen optimal nutzen.

DGKS Daniela Meier,
Pflegedienstleiterin



Hospiz-Gruppe Lienz



PDL DGuKS Daniela Meier



Der Bedarf an ehrenamtlicher Hospizbegleitung steigt

25 neu ausgebildete HospizbegleiterInnen sind eine wertvolle Stütze für die Hospizbewegung in Tirol

*„Meinen ursprünglichen Wunsch, als Ehrenamtliche im administrativen Bereich tätig zu sein, verwarf ich schon bald. Durch die intensive Auseinandersetzung mit vielen Themen rund ums Sterben, kombiniert mit einem tollen Praktikum im Hospiz konnte ich viel über mich dazulernen und mein Selbstbewusstsein stärken. Unsere Gruppe war eine tolle Gemeinschaft, in der wir unsere Erfahrungen austauschen konnten. Die Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin war eine der besten Entscheidungen die ich in den letzten Jahren getroffen habe!“
Sabine, Kurs Inzing*

Sabine hat gerade die Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin abgeschlossen. Insgesamt 25 Personen haben sich in zwei Kursen in Inzing und Schwaz in den vergangenen Monaten intensiv auf ihre Arbeit als ehrenamtliche HospizbegleiterInnen vorbereitet. In der Ausbildung, die aus 80 Stunden Theorie und einem 80-stündigen Praktikum besteht, geht es darum, sich auf die Themen Tod, Trauer, Abschied, Krankheit und Leid einzulassen. Wer Menschen in der letzten Phase des Lebens begleiten möchte, muss auch sich selbst im Loslassen und Abschiednehmen erfahren und annehmen können. Denn: Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen.

Die neu ausgebildeten HospizbegleiterInnen werden in unterschied-

lichen Bereichen zum Einsatz kommen. In Altersheimen, Sozial- und Gesundheitsprengel und anderen Institutionen wie Krankenhäusern und Pflegeheimen steigt der Bedarf an einer qualifizierten und menschlich liebevollen Hospizbegleitung (zum Glück) ständig. Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ist dankbar, dass es immer öfter möglich ist, ehrenamtliche Hospizbegleitung auch in Institutionen des Sozial- und Gesundheitswesens zu verankern (siehe auch den Beitrag aus Lienz auf Seite 5). So gelingt es schrittweise, der Hospizbewegung mehr Raum und Wirkung zu verschaffen. Ehrenamtliche MitarbeiterInnen sind ein unverzichtbarer Bestandteil eines tragfähigen Netzes gegenseitiger Unterstützung und Hilfe, im Leben wie im Sterben.

Der Leiterin der Hospizgruppe Inzing, Elisabeth Ladner, gilt für die umsichtige Begleitung und Organisation der Ausbildung in Inzing besonderer Dank.

Außerdem möchten wir uns beim Sozial- und Gesundheitsprengel Inzing, Hatting und Polling dafür bedanken, dass wir die Räume der Tagesbetreuung für den Kurs kostenlos nutzen durften.

Maria Strel-Wolf,
Öffentlichkeitsarbeit
Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Hospizgruppe Schwaz



Hospizgruppe Inzing



DANKE

Für die Finanzierung dieser beiden Ausbildungen danken wir der Privatstiftung der Tiroler Sparkasse Innsbruck-Hall, Tiroler Sparkasse für die Gruppe Inzing und der Sparkasse Schwaz AG für die Gruppe in Schwaz.

**PRIVATSTIFTUNG
TIROLER SPARKASSE**

SPARKASSE
Schwaz AG



„Mich hat der Lehrgang bestärkt, mehr auf meine innere Stimme zu hören.“

Abschluss des 1. Lehrgangs für Palliative Care in Schwaz

Die Begleitung, Betreuung und Versorgung schwer kranker oder sterbender Menschen stellt ÄrztInnen und Pflegepersonal vor große, teilweise sehr unterschiedliche Herausforderungen. Palliative Care ist ein ganzheitliches Betreuungskonzept zur professionellen Betreuung von Menschen in der letzten Lebensphase.

Insgesamt 20 Männer und Frauen aus unterschiedlichen Berufsgruppen (Ärzte, Ärztinnen, Pflegepersonal, ...) und verschiedenen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens aus dem Bezirk Schwaz haben am 1. Praxislehrgang Palliative

Care teilgenommen. An insgesamt neun Lehrgangstagen von März bis Mai 2009 haben sie sich mit Themen wie Leid, Schmerz, Ernährung, Verlusterfahrungen, Pflege, Kommunikation und Spiritualität beschäftigt. Übungen aus der Praxis, wie beispielsweise das Überbringen einer schlechten Nachricht, schwierige Gespräche mit Angehörigen und der Umgang mit ethischen Fragen waren ebenso Inhalt des Kurses wie der sinnvolle Einsatz von ehrenamtlichen HospizmitarbeiterInnen. Der 1. Praxislehrgang Palliative Care ist ein Gemeinschaftsprodukt des Bezirkskrankenhauses Schwaz und der

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft. Sein Gelingen und sein Erfolg sind ein Produkt dieser sinnvollen Kooperation.

Maria Strelj-Wolf,
Öffentlichkeitsarbeit
Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Die AbsolventInnen des 1. Lehrgangs Palliative Care mit Elisabeth Medicus, Ärztliche Leiterin Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

*„Einstellungen hinterfragen, verschiedene Perspektiven kennenlernen- der Mensch steht im Mittelpunkt. Weniger Technik ist oft mehr Lebensqualität.“
Martina*

„Bei Vielem, das ich teilweise mit Bauchweh gesagt bzw. getan habe, habe ich die Sicherheit erhalten, es richtig gemacht zu haben. Danke!“ Renate

„Die Diskussionen waren sehr interessant, besonders die verschiedenen Sichtweisen von Ärzten und Ärztinnen -PflegerInnen- PatientInnen.“ Michaela

„Mich hat der Lehrgang bestärkt, im Sinne des Patienten zu handeln“, Svenja



DANKE

Dem Militärkommando Tirol, vertreten durch Generalmajor Herbert Bauer, ein herzliches Dankeschön für die großzügige Spende von 2500 Euro.



„Ich habe gelernt, Menschen an ihrem Lebensende würdevoll zu unterstützen und zu begleiten.“

Marina



Wir begleiten Menschen

Schenken auch Sie eine Sonnenblume!

Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft möchte schwer kranken und sterbenden Menschen und ihren Angehörigen in ihrer letzten Lebensphase eine Sonnenblume sein. Blumen sind ein Symbol für die Kraft des Lebens. Sie spenden Freude und Zuversicht auch in der schwierigen und oft beängstigenden Zeit einer unheilbaren Erkrankung.

Unzählige Sonnenblumen konnten dank der Unterstützung vieler Tirolerinnen und Tiroler bereits wachsen. Helfen auch Sie mit, dass es immer mehr werden!

Mit einem Beitrag von 40 Euro pro Jahr (ein Zahlschein liegt bei) können Sie förderndes Mitglied der Ti-

roler Hospiz-Gemeinschaft werden. Sie leisten damit einen wesentlichen Beitrag zum Aufbau flächendeckender Hospizarbeit in ganz Tirol!

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Ich unterstütze die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, weil ...

„... es mir wichtig ist, dass sterbende Menschen eine liebevolle Betreuung bekommen.“

„... mir die Idee der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft am Herzen liegt.“

„... ich es bewundernswert finde, dass in Tirol mehr als 200 Menschen ehrenamtlich für die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft arbeiten.“



Die Hospizidee lebt von den Menschen, die sie auf vielfältige Weise – durch ihre Zeit, ihre ideelle Unterstützung und nicht zuletzt ihre finanzielle Förderung – (mit)tragen.

Aus diesem Grund möchten wir Sie einladen, uns zu schreiben, was Sie mit uns verbindet und warum Sie die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft unterstützen. Alle Einsendungen (gerne auch mit Foto) werden mit Ihrem Einverständnis im Hospiz-Tagebuch auf der neuen Homepage www.tirol.hospiz.at veröffentlicht.

Einsendungen an: urban.regensburger@dibk.at oder per Post:

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft | Urban Regensburger | Heiliggeiststrasse 16 | 6020 Innsbruck

HOTLINE

**TÄGLICH (AUCH SONN- UND FEIERTAGS)
VON 8.00-20.00 UHR** für Betroffene, pflegende Angehörige, Ärzte, Heime und andere Einrichtungen

0810/969878

IMPRESSUM Informationsorgan der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, „Sonnenblume“ Nr. 3 | Juli 2009

Heiliggeiststr. 16 • 6020 Innsbruck • Tel.: 0512/7270-38 • Fax: 0512/7270-5 • hospiz.caritas@diezese-innsbruck.at • www.tirol.hospiz.at

Inhaber und Verleger: Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Verein der Caritas • F.d.I.v.: Werner Mühlböck, Maria Strelj-Wolf;

Gestaltung: Stadthaus38 • Druck: DIE DRUCKEREI EGGER GmbH., Imst

Alle in dieser Publikation erwähnten Berufsbezeichnungen sind geschlechtsneutral. • DVR: 0803618 • Zeitungsnr.: 00Z020030C

