

Sonnenblume



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft





„Das Fremde in uns und in anderen weckt meist starke Emotionen.“
Elisabeth Zanon

Der diesjährige „Tag für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen“ (siehe Seite 6) war dem Thema „Kulturen des Sterbens. Meine Heimat und das Fremde in mir“ gewidmet. Bei der Vorbereitung wurde mir klar, wie selten man sich im Alltag mit dieser Thematik befasst und wie fremd

man seinem eigenen „Fremdsein“ gegenübersteht.

In unserer modernen Welt fallen viele Grenzen. Begrenzungen, Entfernungen spielen keine Rolle mehr. Menschen, Gruppen, Klassen, Unternehmen, Institutionen, Nationen und Gesellschaften treten global miteinander in Beziehung. Auch innerhalb der Gesellschaft entsteht eine Gesellschaft der vielfältigen Lebensstile und Weltanschauungen.

Und mittendrin stehen wir. Jede und jeder Einzelne von uns ist mit seiner ganzen Identität gefordert, mitfühlend und verantwortungsvoll mit dem Thema Lebensende und Tod umzugehen. Schließlich ist es die eigene Identität, die die Differenz der verschiedenen Kulturen erst erkennen lässt. Ohne die eigene Identität ist eine Unterscheidung gar nicht möglich. Keine Identität ohne Differenz, keine Differenz ohne Identität.

Wenn sich Kulturen begegnen, erlebt man, dass die anderen die gleichen Dinge ganz anders sehen, die gleichen Probleme anders lösen, sich in gleichen Situationen nach ganz anderen Erwartungen, Normen und Werten richten. Sie „sind“ ganz anders als man selbst. Das wird aber in aller Regel nicht einfach festgestellt und nüchtern zur Kenntnis genommen. Das Anderssein berührt, erstaunt, irritiert – jedenfalls weckt es Emotionen und Reaktionen in uns.

Uns in der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ist es ein Anliegen, dem eigenen Fremdsein Raum, Beachtung und Wertschätzung zu schenken. Nur so können wir dem Fremden im anderen mit dem notwendigen Respekt begegnen.

Elisabeth Zanon
Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Ehrenamt in Osttirol

Derzeit werden elf Frauen und zwei Männer zu ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen ausgebildet. Einer von ihnen ist der Hamburger Klaus Gondolatsch (1. v. r.), der seit zwei Jahren in Virgen lebt: „Bis zum Beginn meiner Ausbildung war mein Tun und Lassen überwiegend vom Kopf geplant“, erzählt er, „inzwischen sagt mir mehr mein Gefühl, was gerade richtig ist.“



**LIENZER
SPARKASSE**
Privatstiftung

Wir danken der Privatstiftung der Lienzer Sparkasse
für die Unterstützung der ehrenamtlichen Hospizarbeit im Bezirk Osttirol.



Georg Huter war Patient auf unserer Hospiz- und Palliativstation. Er freute sich sehr, von unserem Fotografen Gerhard Berger für unsere Zeitung fotografiert zu werden. Wir plauderten über dies und das, wie es ihm im Hospiz gehe und dass er unbedingt wieder nach Hause gehen wolle.

Dann, kurz bevor ich das Gespräch eigentlich schon beenden wollte, fragte Georg Huter mich ganz direkt und unverblümt: „Möchten Sie mich eigentlich nicht fragen, wie ich meine Diagnose, also meine Krebserkrankung, verkraftet habe?“

„Ja, gerne“, meinte ich verlegen. Es war mir unangenehm, dass ich in unserem Gespräch eher oberflächlich geblieben war. „Wie ist es Ihnen in dieser Nacht ergangen, als Ihnen der Arzt Ihre Diagnose mitgeteilt hat?“

Wütend, zornig und verzweifelt

„Nachdem ich vor circa einem Jahr in meiner Wohnung zusammengebrochen bin, wurde ich auf die Klinik gebracht. Am nächsten Tag hat mir der Arzt die Diagnose mitgeteilt: Krebs, Metastasen. Ich werde nicht mehr lang zu leben haben. Es war ein riesiger Schock, eine richtige Starre in mir. Dann bin ich die ganze Nacht wach gelegen. Zuerst war ich wütend, zornig, verzweifelt. Mit der Zeit, und ich muss sagen, es war eine endlos lange Nacht, bin ich aber immer ruhiger geworden. In den Morgenstunden war es mir dann möglich, in aller Ruhe auf mein Leben zurückzuschauen. Ich habe mein Leben im Großen und Ganzen genossen und bin, so wie es war, damit zufrieden. Was sollte ein junger Familienvater mit kleinen Kindern tun, wenn's den trifft“, fragte sich Georg Huter nachdenklich.

Dennoch den Humor nicht verlieren

„Ich weiß, dass ich bald sterben werde und den Rest meiner Zeit möchte ich noch genießen: meine Freunde treffen, Karten spielen, einmal aufs Höttinger Bild gebracht werden, zeichnen und lesen. Was mir aber am wichtigsten ist, und das ist mir wirklich ganz wichtig: Ich möchte meinen Humor nicht verlieren. Und dafür ist das Hospiz genau der richtige Ort.“

Georg Huter ist Ende Jänner auf der Hospiz- und Palliativstation verstorben.

Maria Strel-Wolf
Öffentlichkeitsarbeit Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



„Ich weiß, dass ich bald sterben werde, ...



Fotos: Gerhard Berger

... und den Rest meiner Zeit möchte ich noch genießen.“ Georg Huter



„Mir scheint, die größte Not ist die Angst vor dem, was jetzt auf sie zukommt.“ Mona Mettler

Was ist für Sie die größte Not sterbender Menschen am Lebensende?

Mona Mettler: „Mir scheint, die größte Not ist die Angst vor dem, was jetzt auf sie zukommt – sowohl für die Sterbenden selbst als auch für die Angehörigen. Vielleicht ist es auch Angst vor den traurigen und heftigen Gefühlen, die sie eventuell erleben. Dann erlebe ich im Alltag oft eine Sprachlosigkeit; Sterbende möchten ihre Nächsten nicht belasten, ihnen keinen Kummer bereiten und schweigen darum lieber. Ich erinnere mich an einen jüngeren Mann (Jahrgang 1960) auf der Notaufnahme mit einem metastasierten Rektumkarzinom im Endstadium: Am schlimmsten sei für ihn, was sein Sterben für seine pubertierenden Kinder bedeuten könne. Er wolle ihnen das ersparen und wolle sich ihnen in diesem schlechten Zustand nicht zumuten. Darum habe er ihnen die regelmäßigen Besuche verboten. Er weinte, als er uns das erzählte.“

Was heißt für Sie persönlich „gutes Sterben“?

Mona Mettler: „Für mich bedeutet es, mich und meine Nächsten auf den Abschied vorbereiten zu können; ihnen noch einmal meine Liebe versichern zu dürfen. Also geht es für mich persönlich vor allem um die Bewusstheit des Sterbeprozesses. Wie es dann abläuft, ist mir nicht so wichtig; darauf habe ich wahrscheinlich keinen großen Einfluss. Ich wünsche mir einfach liebe Menschen um mich herum und keine Ärzte, die mir noch irgendwelche Therapien aufschwätzen.“

Sie bezeichnen das Sterben als Mysterium. Warum?

Mona Mettler: „Einmal hörte ich im Nachtdienst bei einer sterbenden Frau wunderschöne Musik im Zimmer, wie ein Frauenchor. Die Patientin ist in derselben Nacht gestorben. Als ich die Tochter nach der Musik fragte, erzählte sie mir, dass es da gar

keine Musik gegeben habe, dass aber die Mutter seit zwei Tagen sagte, in ihrem Zimmer singen Engel und sie freue sich so sehr!

Ein Mysterium ist für mich auch, wenn Sterbende erzählen, wann und wie sie sterben werden, und es dann genauso stattfindet. Da frage ich mich: ‚Woher kommt dieses Wissen?‘“

Wie geht Ihr Team mit der Not am Lebensende um? Wie können Sie die Endgültigkeit und die „Nicht-Machbarkeit des Sterbens“ in Ihrem Arbeitsalltag bewältigen?

Mona Mettler: „Auch wenn Menschen am Lebensende Not empfinden, ich als Begleiterin habe diese Not nicht; allein schon, dass wir (als Beratungsteam) ruhig sind und zuversichtlich, vermittelt den Sterbenden und ihren Nächsten, dass es seine Richtigkeit hat, was jetzt hier geschieht. Möglicherweise helfen ihnen schon unser Verständnis und unser Mitgefühl.“



Wir Pflegende und ÄrztInnen haben ein Repertoire an Möglichkeiten, gewisse Zustände zu erleichtern – sei es mit gezielten pflegerischen Handlungen, mit Medikamenten, die wir einsetzen können, oder mit seelsorgerlicher Begleitung, die wir hinzuziehen können. Wichtig ist zu fragen oder zu merken, was denn genau die Not ist und was es jetzt braucht. Dazu ein Beispiel: Eine Patientin war in großer Not und sehr aufgewühlt; als wir nachfragten, erzählte sie von ihrem Mann und der jüngeren Tochter; dabei weinte sie sehr. Wir hörten ihr mitfühlend zu und fragten sie, was ihr Wunsch wäre. Sie meinte, es müsse dringend jemand mit der Familie sprechen, was wir ihr zusicherten. Wir waren danach unsicher, ob wir jetzt nicht sehr viel aufgewühlt hätten bei der Frau. Am nächsten Tag fragten wir nach und sie erzählte uns, dass sie seit langem wieder einmal ruhig hätte schlafen können; sie sei so froh gewesen, jemandem ihren Kummer mitteilen zu können. Sie sei jetzt beruhigt, weil sie wisse, dass ein Familiengespräch stattfindet, in dem wir zusammen über das Sterben sprechen würden. Sie hätte nicht gewusst, wie sie das alleine anstellen könnte.

Ich habe auch schon sehr schwere Sterbeprozesse begleitet. Dabei lernte ich auch auszuhalten. Die Menschen nicht allein zu lassen, war das, was ich ‚tun‘ konnte. Es macht uns auch bescheiden zu realisieren, dass wir vieles nicht beeinflussen können. Natürlich lassen wir nichts unversucht. Möglich ist, dass wir einen Rahmen der Ruhe und Sicherheit schaffen, das Sterben selbst können wir nur wenig beeinflussen. Wir können erkennen, dass es jetzt ums Sterben geht, das auch benennen und die Familie einbeziehen. Der Sterbende selbst leistet da sehr viel und er lernt,

‚es‘ einfach geschehen zu lassen.“

Inwieweit beeinflusst Ihre Arbeit mit Sterbenden Ihre persönliche Lebenshaltung? Haben Sie sich dadurch verändert?

Mona Mettler: „Sicher hat es einen Einfluss auf meine Lebensführung. Ständig bin ich mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Da frage ich mich oft, was ist jetzt für wen wichtig? Was zählt wirklich? Pflege ich den Kontakt zu meinen Kindern, meinen Freundinnen, meinem Partner? Die Spiritualität, die Suche nach dem Sinn bleibt zentral. Ich wage mehr, ich selbst zu sein, mich zu zeigen, mich zu freuen an so vielem, und bin in ständiger Entwicklung. Als meine Kinder noch klein waren, kam ich nach einem strengen

Nachtdienst nach Hause und spürte eine überschäumende Freude beim Kontakt mit meinen so lustigen und lebendigen Kindern, was ich vorher nicht so bewusst wahrgenommen hatte. Vieles wird für mich weniger wichtig im ständigen Kontakt mit dem Tod; dafür wird die Liebe immer wichtiger.

Zum Abschluss noch dieses Zitat, das eine Freundin mir letztthin mitgeteilt hat; leider wusste sie nicht mehr, woher sie es hatte: ‚Der Tod ist mein ständiger Begleiter. Er lässt mich nie allein, falls einmal etwas Schlimmes passiert.‘

Auch das gehört zu meiner Haltung: der Tod, der immer und natürlich zu unserem Leben gehört.“

Mona Mettler, Pflegefachfrau, Leitung Pflege des Palliativ-Konsiliardienstes Palliativzentrum, Kantonsspital St. Gallen (CH), Ausbilderin und Dozentin in Palliative Care; Leitung Trauerbegleitung am Kantonsspital St. Gallen

Beim 8. Tiroler Palliativtag mit 200 TeilnehmerInnen referierten Fachleute aus dem In- und Ausland zum Thema „Die Grenzen an der Grenze des Lebens“.

Die Schweizerin Mona Mettler war eine der Referentinnen und sprach mit ihrem ärztlichen Kollegen Daniel Büche über „Not am Lebensende – Wie machbar ist das gute Sterben?“



„Ich habe auch schon sehr schwere Sterbeprozesse begleitet. Dabei lernte ich auch auszuhalten. Die Menschen nicht allein zu lassen, war das, was ich ‚tun‘ konnte.“

Mona Mettler



Tag für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen



Auch wenn sie nicht sichtbar ist, haben wir doch alle eine (gelbe?) Brille auf.



Vertraute und fremde Gesichter: Beim Tag für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen gibt es genügend Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wenn wir den Menschen in kultureller Offenheit begegnen sollen, dann müssen wir zunächst einmal uns selbst wahrnehmen, müssen wahrnehmen, was unsere kulturelle Prägung ist.

Ein Bild dafür ist die so genannte Sonnenbrillenanalogie.

Menschen der Kultur A haben Arme, Beine, Körper, Kopf und – eine Sonnenbrille mit gelben Gläsern. Wenn sie in die Welt schauen, dann sehen sie gelbe Häuser, gelbe Straßen, gelbe Bäume.

Menschen der Kultur B haben Arme, Beine, Körper, Kopf und – eine Sonnenbrille mit blauen Gläsern. Wenn sie in die Welt schauen, dann sehen sie blaue Häuser, blaue Straßen, blaue Bäume.

Menschen der Kultur A haben Arme, Beine, Körper, Kopf und – eine Sonnenbrille mit gelben Gläsern. Wenn sie in die Welt schauen, dann sehen sie gelbe Häuser, gelbe Straßen, gelbe Bäume.

Wenn nun Menschen der Kultur A sich der Kultur B annähern wollen und sich, weil sie merken, dass in der Kultur B alle eine Sonnenbrille mit blauen Gläsern aufhaben, eine blaue Sonnenbrille aufsetzen, dann sehen sie ... alles grün! Denn sie haben unter der neuen Sonnenbrille noch ihre eigene, gelbe Sonnenbrille auf.

Solange in einer Gruppe A alle Brillen mit gleichen Gläsern aufhaben, entsteht kein Problem. Kommt nun einer mit einer andersfarbigen Brille aus der Kultur B, so wird die Gruppe A zunächst einmal amüsiert, neugierig oder irritiert feststellen, dass der andere eine komische Brille aufhat. Die einen werden vielleicht erwarten, dass der „Neue“ seine Brille abnimmt (allerdings wird er dann ja auch nicht dasselbe sehen, sondern alles ohne Farbe ...). Andere werden versuchen, sich die Brille des anderen aufzusetzen. Aber solange der Mensch der Gruppe A seine eigene Brille nicht wahrnimmt und (vorübergehend) absetzt, wird es zu keiner gelungenen, gemeinsamen Sichtweise kommen.



„Wie in der Begleitung von sterbenden Menschen kann ich an diesem Tag mit mir vertrauten, aber auch fremden Menschen ins Gespräch kommen. Das schätze ich sehr.“ Elisabeth Wiesmüller (l.) mit Elisabeth Zanon

Ausschnitt aus dem Impulsreferat von Sr. Barbara Flad



Abschluss Innsbruck

„Man schließt die Augen der Toten behutsam;
nicht minder behutsam muss man die Augen
der Lebenden öffnen.“

Jean Cocteau (1889-1963)
Dichter, Filmregisseur, Choreograph



Anfang Mai 2013 schlossen elf Frauen und drei Männer in Innsbruck die Ausbildung Ehrenamtliche Hospizbegleitung ab.

Ente, Tod und Tulpe



Die Begeisterung war groß und mit 1.300 BesucherInnen in ganz Tirol war die Theaterturnee „Ente, Tod und Tulpe“ ein voller Erfolg!



Für die Schauspieler Martina Couturier und Heiki Ikkola sowie die Musikerin Marie Elsa Drelon (Mitte) war es „ein besonders herzliches Willkommen bei euch in Tirol. Wir waren wunderbar begleitet und unterstützt! Es war eine ganz besondere Einladung.“ Martina Couturier

Märchenabend



Die Hospizgruppe Ötztal organisierte im Februar einen Märchenabend in Umhausen. Die Schneekönigin von Hans Christian Andersen, neu erzählt von Jana Raile, erfreute rund 200 BesucherInnen. Der Hospizgruppe Ötztal ein herzliches Dankeschön für diesen wunderbaren Abend!

Zehn Jahre Zillertal



Die Hospizgruppe Zillertal feierte im April ihr zehnjähriges Bestehen.



Für jeden und jede Verstorbene/n wird bei der Gedenkfeier der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft eine Kerze angezündet. Auch für den Vater von Eva Sailer.

„Eigentlich wollte mein Papa ja immer nach Hause. Es ist ihm aber so schlecht gegangen, dass das einfach nicht mehr möglich war“, erzählt Eva Sailer. Anfang Mai besuchte sie die Gedenkfeier für alle, die auf der Hospiz- und Palliativstation oder in Begleitung des Mobilen Hospiz- und Palliativteams gestorben sind.

Mitte April ist ihr Vater auf der Hospiz- und Palliativstation verstorben. Wie es ihm dort gegangen ist, kann sie nicht genau sagen, da er nicht mehr bei

Bewusstsein war. „Mein Papa ist aber so liebevoll umsorgt und begleitet worden, dass ich einfach wusste, dass er hier gut aufgehoben ist.“

Ich habe mich so verstanden gefühlt!

Die große Menschlichkeit, die vielen Gespräche mit den ÄrztInnen, Schwestern und allen, die im Hospiz tätig sind, waren für sie selbst eine große Unterstützung in dieser schweren Zeit. „Hier auf der Station war das wie eine große Familie“, meint Eva Sailer. „Die stundenlangen Gespräche mit den Menschen hier im Hospiz haben mir so gut getan. Ich habe mich so verstanden gefühlt.“

Die Zeit des bewussten Abschiednehmens von ihrem Vater im Hospiz und die liebevolle Verabschiedung nach seinem Tod haben ihr sehr geholfen. „Dass ich im Schmerz und Kummer so viel Liebe und Menschlichkeit erfahren habe, dafür bin ich sehr dankbar.“

Fördernde Mitgliedschaft

Sterbende und schwer kranke Menschen und ihre Angehörigen dauerhaft unterstützen.

Jetzt förderndes Mitglied mit einem Jahresbeitrag von 43 Euro werden!

Tel.: 0512/7270-38

E-Mail: office@hospiz-tirol.at

Hotline

Täglich (auch sonn- und feiertags) von 8.00 bis 20.00 Uhr

für Betroffene, pflegende Angehörige, ÄrztInnen, Heime und andere Einrichtungen

0810/969878

Ihre Spende schenkt Zuversicht!

Sterbende Menschen und auch ihre Angehörigen, die von uns begleitet wurden, brauchen in ihrer Trauer unsere Hilfe!

Schon mit einer Spende von beispielsweise 15 Euro schenken Sie Zeit und Zuversicht über den Tod hinaus! Vielen Dank!

Spendenkonto:

**Kontonr.: 140285; BLZ: 20503 (Tiroler Sparkasse)
IBAN: AT662050300000140285; BIC: SPIHAT22**

IMPRESSUM Zeitschrift der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft Nr. 4/Juni 2013

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

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

Gestaltung: Stadthaus38 • Druck: Athesia-Tyrolia Druck GesmbH, Innsbruck

DVR: 0803618

