

Sonnenblume



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft





Als Organisation wachsen

und dem Grundauftrag treu bleiben



„Es tut gut, sich von einer Idee tief berühren zu lassen.“ Marina Baldauf

Die Weihnachtszeit liegt hinter uns und wir starten gemeinsam in ein neues Jahr. Gemeinsam heißt, dass wir uns der Not unserer Mitmenschen annehmen wollen, die unsere Solidarität und Nächstenliebe brauchen. Begleitung zu haben in der letzten Lebenszeit kann helfen,

die Trauer bewusster zu spüren und ihr Raum zu geben.

Aber auch ein mitfühlender Händedruck oder Ohren, die sich Zeit nehmen zu hören, erleichtern oft die Situation in einer Familie. Natürlich ist es wichtig, Schmerzen zu lindern, medizinisch und pflegerisch, aber auch die aufrichtige und wachsame Anteilnahme kann Kraft geben. Unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in ganz Tirol sind, durch entsprechende Ausbildung „vorbereitet“, für die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft tätig.

Der höchst engagierte Einsatz von allen unseren MitarbeiterInnen, aber auch die spürbare Hilfe von außen faszinieren mich immer wieder. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit, in der ohne messbare Leistung oft kein Weiterkommen möglich scheint, tut es gut, wenn sich Menschen von einer Idee tief berühren lassen. Diese Berührung war und ist notwendig,

um als Organisation zu wachsen und trotzdem dem Grundgedanken treu zu bleiben. Wir bemühen uns, die eingangs erwähnte Not zu sehen, dementsprechend zu handeln und – wenn auch oft ohnmächtig oder hilflos – einfach da zu sein und den Schmerz auszuhalten.

Trotzdem glaube ich, dass diese letzte Lebenszeit noch intensiv gelebt werden kann und mitunter viel Unerwartetes in sich birgt. Ein bewusstes Abschiednehmen kann viele gute Erinnerungen hinterlassen und Kraft geben für einen Neubeginn in Zeiten der Trauer.

Ich hoffe, dass es uns gemeinsam gelingt, die Hospizidee als tragende Säule in unserer Gesellschaft zu stabilisieren und zu verankern.

Marina Baldauf
Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Theatertipp für Kinder: Ente, Tod und Tulpe

Eine Geschichte für Menschen ab sechs mit Livemusik nach dem gleichnamigen Buch von Wolf Erlbruch

Mit: Martina Couturier und Heiki Ikkola

Wann: Freitag, 18. März 2011, 18.00 Uhr

Wo: Kammerspiele

Karten: an der Kassa des Tiroler Landestheaters für 8,- bzw. 10,- Euro
Dauer: ca. eine Stunde

Die Ente führt ein beschauliches Leben zwischen Nest und Teich, zwischen Frühsport, Gründeln und Siesta. Doch etwas ist merkwürdig in letzter Zeit. Eines Tages taucht ein unerwar-

teter Gast am See auf – der Tod. Nach dem ersten Schrecken entschließt sich die Ente zur Flucht nach vorn und lädt den Gevatter, der irgendwie auch nett ist, erst zum Gründeln, später zum Spielen ein. Beide lernen einander kennen, kommen sich näher und machen überraschende Erfahrungen. Und am Ende trägt der Tod die Ente zum großen Fluss und ist fast ein wenig betrübt... Die Geschichte einer wunderbar berührenden Freundschaft mit aller Gelassenheit und Poesie, die das Leben zu bieten hat.





Rückblick auf elf Jahre ehrenamtliche Hospizbegleitung



Die Gemeinschaft ist eine tragende Säule der Hospizbewegung



„Unsere Gäste lehrten mich das Zuhören und das Stillsein.“ Brita Strassern

Im Juli des vergangenen Jahres habe ich meine elf Jahre dauernde ehrenamtliche Tätigkeit im Hospiz beendet, die ich 1999 mit der Ausbildung für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen begonnen hatte.

Eintauchen in eine neue Welt

Für mich war das damals der Beginn eines Eintauchens in die Themen Krankheit, Ängste, Schmerzen, Verzweiflung, Auflehn gegen das Schicksal, Loslassen und Hinübergleiten in eine alle erwartende Ruhe. Unsere Gäste lehrten mich das Zuhören und das Stillsein. Sie lehrten mich aber auch, dass sie tatsächlich den letzten Tagen noch Leben geben möchten. Viele wollen teilhaben am Leben auf der Station, am Musizieren, an der gemeinsamen Jause, an den Gottesdiensten und Ähnlichem mehr. Ich erinnere mich da an einen sehr ruhigen Gast aus der Steiermark, dem ich – etwas unsicher – den „Steirerbua“ vorsang. Zu meiner Freude fiel er in den Refrain ein und konnte noch eine, uns

in Tirol unbekannte, lustige Strophe hinzufügen.

Aber nicht immer war es möglich, so leicht Zugang zu einem Gast zu finden, vor allem dann nicht, wenn der Gast noch Pläne für die Zukunft verwirklichen wollte, durch die Krankheit aber in eine andere Realität geradezu katapultiert wurde.

Zuhören, umarmen und trösten

Ich lernte viele Angehörige kennen, lernte ihnen zuzuhören, sie in den Arm zu nehmen und versuchte, sie zu trösten. Vieles relativierte sich auch in meinem Leben. Es war so manches nicht mehr wichtig, vieles bekam für mich einen anderen Stellenwert.

In unseren regelmäßigen Gruppentreffen mit den anderen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, in Ausflügen mit den Hauptamtlichen und in verschiedenen anderen Geselligkeiten wurden wir zusammengeschweißt, in Fortbildungsseminaren weiter geschult und bei Bedarf in Supervisionen geführt und gefestigt.

Mit Dankbarkeit erfüllt

Ich bin dankbar für die Zeit, die ich als ehrenamtliche Mitarbeiterin auf der Hospiz- und Palliativstation verbringen konnte, dankbar für alle Erfahrungen, die ich machen durfte, dankbar für die Gäste, denen ich meine Hand reichen konnte. Ich bewundere alle Gäste und ihre Angehörigen, welche nach anfänglichen Kämpfen und ihrem Schmerz des Verlustes loslassen und annehmen konnten, was ihnen ihr Leben bereitet hatte. Aus persönlichen Gründen habe ich mich im Frühsommer entschlossen, meinen Dienst im Hospiz zu beenden. Ich danke allen, die auch mich begleitet haben, wenn das Schicksal eines Gastes mich stark bewegte. Ich wünsche allen, die den Hospizgedanken hochhalten, viel Kraft, Güte und vor allem Liebe. Denn nur die Liebe zu den Menschen in ihrer Krankheit und ihrem Leid kann helfen, dass das Hospiz das bleibt, was es ist: eine Zuflucht für Schutz- und Hilfesuchende.

Eure Brita Strassern



Gemeinsam im Boot der Trauer ...

... ein Licht entzünden

„Das hat mich schon sehr berührt, als der Name meiner verstorbenen Schwägerin vorgelesen wurde, und meine Frau vorne beim Altar für ihre Schwester eine Kerze angezündet und sie dann in die mit Wasser gefüllte Schale gesetzt hat“, erzählt Paul Laiminger bei der Agape nach dem Gedenkgottesdienst.

Zum Gedenken an alle Verstorbenen

Alle ein bis zwei Monate lädt die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft in der Kapelle des Haus Marillac zu einem Gedenkgottesdienst ein: für alle Frauen und Männer, die entweder auf der Hospiz- und Palliativstation oder vom Mobilen Hospiz- und Palliativteam betreut wurden und in den vergangenen Wochen verstorben sind.

Rund 60 Angehörige folgten im vergangenen November der Einladung und versammelten sich in der bootförmigen Kapelle zum gemeinsamen Gedenken und Erinnern. Bei der Gedenkfeier wird der Name aller Verstorbenen vorgelesen und für jeden und jede wird ein eigenes Licht entzündet. Wenn Angehörige da sind, können sie das selbst tun, wenn niemand kommt, tun es Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft.

Der Trauer Raum geben

„Da spürt man erst, was es bedeutet, über den Tod hinaus begleitet und betreut zu werden“, meint Paul Laiminger. „Es hat uns gut getan, dass uns die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft auch nach dem Tod meiner Schwägerin etwas anbietet, unserer Trauer

und unserem Verlust Raum zu geben und sie auch mit anderen teilen zu können.“

Die Trauer teilen

Auch für Paula Vollritsch ist der Gedenkgottesdienst eine schöne Möglichkeit zu erfahren, dass man mit einem Verlust nicht allein ist. „Wenn man da sitzt und all die anderen Menschen sieht, die auch den Verlust eines lieben Menschen verkraften müssen, dann ist man nicht mehr so auf sich selbst bezogen – und das tut gut.“

Unsere nächste Trauergruppe beginnt im Frühjahr 2011. Nähere Infos: Tiroler Hospiz-Gemeinschaft Tel.: 0512/7270-38



Noch ist die Schale leer ...



... und es brennt kein Licht ...



... bis für jeden und jede ein Licht entzündet ist.





„Ein Stück des Weges mitgehen und sich dann wieder abgrenzen“

Hospizbegleitung: professionell ehrenamtlich



Susanne Jäger, Bildungsreferentin Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und Psychotherapeutin.

Das Ziel der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ist es, Menschen ein Sterben in Würde zu ermöglichen – mit möglichst wenig Belastung durch Schmerz und andere Symptome und getragen von menschlicher Zuwendung und Geborgenheit. Rund 250 ehrenamtliche HospizbegleiterInnen in ganz Tirol unterstützen Sterbende und ihre Angehörigen, indem sie Zeit schenken, kleine Hilfsdienste übernehmen und im Alltag Stütze sind. Alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind gut ausgebildet und besuchen auch laufend Weiterbildungen, um sich auf die unterschiedlichen

Herausforderungen dieser Tätigkeit gut vorzubereiten. Im Bildungsreferat der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ist Susanne Jäger für diese Aus- und Weiterbildung verantwortlich.

Fühlen sich die ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen nach ihrer Grundausbildung, die 80 Stunden Theorie und 80 Stunden Praktikum umfasst, gut auf ihre Tätigkeit vorbereitet?

Susanne Jäger: Grundsätzlich ja, und doch geschehen im Begleitungsalltag immer unvorhergesehene Dinge, mit denen man sich dann vertieft auseinandersetzen muss.

In welchen Bereichen ist es besonders wichtig, Weiterbildungsangebote zu machen?

In der Begleitung von Angehörigen aber auch der PatientInnen selbst sind HospizbegleiterInnen häufig mit dem Thema „Trauer“ konfrontiert. Trauerreaktionen sind manchmal komplex und langwierig und daher herausfordernd für alle Beteiligten. Jeder Mensch kennt Trauer aus dem eigenen Erleben, und doch versuchen wir oft, möglichst schnell wieder zu „funktionieren“, und vergessen dadurch, was in der Trauer gut tut und tröstet.

Die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen bedeutet manchmal auch die Begleitung ganzer Familiensysteme. Wie bereiten sich die ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen auf diese Aufgabe vor?

Selbstreflexion ist sehr wichtig, damit wir uns nicht in „alte Familiengeschichten“ verstricken lassen. Das gilt auch für den großen Druck, der am Lebensende oft spürbar ist: man kann nichts mehr „aufschieben“, die Zeit ist begrenzt. Die ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen sind gefordert, sich ganz zur Verfügung zu stellen, ein Stück des Weges mitzugehen und sich auch wieder abzugrenzen. Das sind Aufgaben, die ein hohes Maß an (Selbst-)Reflexion brauchen.

Dient Weiterbildung auch dazu, selbst „heil“ zu bleiben?

Ja, und das ist uns auch sehr wichtig. Hospizbegleitung passiert immer an einer Grenze, der letzten und endgültigen Grenze. Während der sterbende Mensch die Aufgabe hat, hinüber zu gehen, in eine andere Welt, ist es die Aufgabe der Hinterbliebenen und der BegleiterInnen, weiter am irdischen Leben teilzunehmen. Das ist nicht immer einfach.



„Die Begleitung Sterbender erfordert ein hohes Maß an (Selbst-)Reflexion“, Susanne Jäger.



Denkanstöße, Weiterbildung, Diskussionen

in Innsbruck, Imst und Zirl



Männer gelten in Hinblick auf ihren Umgang mit Gefühlen als „schwieriger Fall“.

Männer trauern anders – aber wie?
Zum männlichen Umgang mit
Gefühlen

Dienstag, 22. Februar 2011,
19.30 Uhr, Innsbruck

Vortrag

Männer gelten in Hinblick auf ihren Umgang mit Gefühlen als „schwieriger Fall“. Dieses vermeintliche Defizit wird von einigen Experten als so grundlegend betrachtet, dass sie dem männlichen Geschlecht nur wenig Zukunft geben, wenn sich nicht Wesentliches ändert. Der Vortrag beleuchtet den Umgang von Männern mit Gefühlen im Allgemeinen und mit Trauer im Besonderen. Es gilt, die spezifische Art, wie sich männliche Trauer ausdrückt, zu erkennen, wertzuschätzen und ihr Räume zu eröffnen.

Haus der Begegnung, Rennweg 12,
Innsbruck

Offen für alle Interessierten! Teilnahmebeitrag: 3 Euro, keine Anmeldung erforderlich

Vortrag in Kooperation mit: Haus der Begegnung, Männerberatung „Mannsbilder“, Katholischer Tiroler Lehrerverein, Katholischer Familienverband, Abteilung Familie und Lebensbegleitung der Diözese Innsbruck

Rechtliche Aspekte am Lebensende
Dafür sorgen, wer sich um mich sorgt

Dienstag, 1. März 2011,
19.00 Uhr, Imst

Vortrag

Welche Möglichkeiten bieten Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung? Was ist zu beachten und wie können diese Instrumente am Lebensende Entlastung bringen?

Pflegezentrum Gurgltal, Pfarrgasse 10,
Imst

Offen für alle Interessierten! Eintritt
frei, keine Anmeldung erforderlich



Einblicke in die Hospizarbeit
Vier Abende zu Themen des
Lebens und Sterbens

März/April 2011, Zirl

In dieser Vortragsreihe werden Informationen über die Hospizbewegung und damit zusammenhängende Themen vermittelt: Trauerbewältigung, Begleitung von Angehörigen, rechtliche Aspekte, Entscheidungen am Lebensende, Arbeit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft. Angesprochen sind alle Personen, die Schwerkranken und Sterbende begleiten oder die am Thema interessiert sind.

Immer montags von 19-21 Uhr:
14. März, 21. März, 28. März, 4. April
2011

Die vier Abende bilden eine Einheit, wir empfehlen daher den Besuch aller vier Vorträge!

Sozialzentrum Altersheim Zirl, Kurat-
Schrantz-Weg 2, Zirl

Teilnahmebeitrag: 40 Euro für alle vier
Abende, Anmeldung bis spätestens
28. Februar 2011 erforderlich: Tel.
0512/7270-38 oder bildung@hospiz-tirol.at





ALLES HAT SEINE ZEIT

Sprich nicht von der Schönheit der Natur, wenn ein Schwerkranker, innerlich und äußerlich gefesselt durch Einschränkungen und Schmerzen, hilfesuchend nach deiner Hand tastet.

Sag nicht am offenen Grab: „Es ist besser so“, denn alle, die einen geliebten Menschen verlieren, sind erst auf dem Weg zu dieser tröstenden Erkenntnis.

Berichte einem pflegebedürftigen Menschen, der in der Enge seiner Situation und Wohnung auf deinen Besuch gewartet hat, nicht endlos von deinen frohen und schönen Erlebnissen. Sie füllen die Zeit, aber nicht sein Herz.

Argumentiere nicht mit „Gottes Gerechtigkeit“, wenn ein Verzweifelter immer wieder „warum“ in die Nacht eines Schicksalsschlages schreit. Bleib einfach schweigend an seiner Seite und erbete stellvertretend für ihn Zuversicht.

Verbreite bei dem, dessen Leben sich unaufhaltsam der Schwelle des Todes nähert, keine Hoffnungen auf Gesundwerden. Sie hindern den Sterbenden und die, die ihn lieben, daran, Ja-Sagen zu lernen und Abschied zu nehmen.

Gudrun Born



Wir alle sind „Hospiz“!

2.300 Tirolerinnen und Tiroler sind fördernde Mitglieder der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Im Roman „Oskar und die Dame in Rosa“ hat der zehnjährige, sterbens- kranke Oskar das Gefühl, dass ihm niemand sagen will, dass er sterben muss. Seine Eltern überschütten ihn mit Geschenken und der Oberarzt schaut ihn mitleidig an. Aber niemand hat den Mut, mit ihm über seinen nahen Tod zu sprechen. Niemand, außer der Dame in Rosa, die ihn liebevoll in einer schweren Zeit begleitet.

Über den Tod sprechen und den Hospizgedanken leben

Gemeinsam mit den 2.300 fördernden Mitgliedern und zahlreichen UnterstützerInnen setzt sich die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft seit vielen Jahren dafür ein, dass immer mehr

Menschen in unserem Land den Mut finden, einem sterbenden Menschen offen und ehrlich zu begegnen.

Zugleich ist die bestmögliche medizinische Betreuung eine unabdingbare Voraussetzung, um ein erfülltes Leben bis zuletzt zu ermöglichen. Mit moderner (Palliativ-)Medizin, Schmerztherapie, liebevoller Pflege und der Sorge um das Wohl des ganzen Menschen kann viel Leiden gelindert werden.

Wir sagen „Danke“!

„Die stetig wachsende Zahl von fördernden Mitgliedern gibt mir die Sicherheit, dass wir als Tiroler Hospiz-Gemeinschaft auf dem richtigen Weg sind“, sagt Werner Mühlböck

(Geschäftsführer der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft): „Die treue Unterstützung sichert das nachhaltige Wachstum der Hospizbewegung in unserem Land und lässt mich darauf hoffen, dass wir diese menschliche Herausforderung gemeinsam meistern. Dafür möchte ich Ihnen allen von Herzen danken!“



Einen guten Start ...!



Wir wünschen allen AbsolventInnen der Ausbildung für ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen viel Freude bei ihrer neuen Aufgabe!

Fördernde Mitgliedschaft

Sterbende und schwer kranke Menschen und ihre Angehörigen dauerhaft unterstützen.

Jetzt förderndes Mitglied mit einem Jahresbeitrag von 40 Euro werden!

Tel.: 0512 / 7270-38

E-Mail: office@hospiz-tirol.at

Hotline

Täglich (auch Sonn- und Feiertags)

von 8.00–20.00 Uhr für Betroffene, pflegende Angehörige, ÄrztInnen, Heime und andere Einrichtungen

0810/969878

IMPRESSUM Zeitschrift der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft Nr. 1/Jänner 2011

Heiligegeiststr. 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.L.v.: Werner Mühlböck und Maria Strelí-Wolf;

Gestaltung: Stadthaus38 • Druck: Athesia-Tyrolia Druck GmbH., Innsbruck

DVR: 0803618

