

# Sonnenblume



Tiroler Hospiz  
Gemeinschaft





„Am Ende ist die Trauer nicht weg, sie hat sich verwandelt, ebenso wie der Mensch, der sie durchlebt.“  
Elisabeth Zanon

Trauern, aber wie ...?

In unserer Gesellschaft sind die Themen Tod und Sterben weitgehend aus unserem Alltag verbannt. „Wir tun alles, um uns nicht damit befassen zu müssen, da uns Verluste Angst machen“, meint die Psychologin Doris Wolf. „Dennoch wird jeder von uns

im Laufe seines Lebens irgendwann einmal mit dem Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes konfrontiert. Der Tod ist demokratisch und wir können ihn nicht umgehen.“ Gefühle, die wir bisher nie oder nie in dieser Stärke erlebt haben, bestimmen plötzlich unseren Alltag. Wir glauben, den Verlust und den Kummer nicht ertragen zu können, abnormal zu sein oder eines Tages „verrückt zu werden“. Trauer ist etwas Individuelles und wird von Mensch zu Mensch auch unterschiedlich gelebt. Wir als Tiroler Hospiz-Gemeinschaft sehen unsere Verantwortung darin, Trauernde in ihrem Schmerz nicht allein zu lassen und sie fachkundig und liebevoll zu begleiten. Es gibt keine Regeln, wie man mit Kummer und Verlustschmerz umgeht. Niemand kann sagen, wann und ob man die Kleider des Verstorbenen aus dem Schrank räumen muss oder

lieber einen Stapel von ihnen behält, ob es besser ist, sich einer Trauergruppe anzuschließen, auf Gedenkseiten im Internet zu surfen oder einfach zu beten. Jeder muss selbst herausfinden, was hilfreich ist – schließlich geht es um den Abschied von einem Menschen, der ebenso einzigartig war wie die Beziehung zu ihm. Wir trauern nicht vier Tage, nicht zwei Wochen, sondern manchmal Jahre. Am Ende ist die Trauer nicht weg, sie hat sich verwandelt, ebenso wie der Mensch, der sie durchlebt. Ich empfinde großen Respekt und Dankbarkeit für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die täglich an ihre Grenzen gehen, um betroffene Menschen in dieser schwierigen Phase zu begleiten.

Elisabeth Zanon  
Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

## Patientenverfügung



Eine Patientenverfügung ist eine vorsorgliche Willenserklärung, durch die ein/e entscheidungsfähige/r PatientIn die eigenen Wünsche vorausschauend für oder gegen bestimmte Maßnahmen am Ende seines Lebens zum Ausdruck bringt. Solange ein/e PatientIn mündlich zur Mitentscheidung in Behandlungsfragen in der Lage ist, steht der persönliche Wille über der schriftlichen Willenserklärung. Zur Auswirkung kommt eine Patientenverfügung erst dann, wenn ein/e Patient/in seinen Willen nicht mehr äußern kann.

Sie können die Patientenverfügung im Büro der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft anfordern:

Tel.: 0512/7270-38  
E-Mail: [office@hospiz-tirol.at](mailto:office@hospiz-tirol.at)  
[www.hospiz-tirol.at](http://www.hospiz-tirol.at)

Die Patientenverfügung kann mir helfen, wenn ich selbst meinen Willen nicht mehr ausdrücken kann.



„Die achtjährige Karolina hat mir mit ihrem gemalten Engel in dieser schweren Situation eine Tür aufgetan.“ Christian Sint

Auf unserer Hospizstation war eine junge Mutter verstorben. Als die Familie mit drei Kindern kam, um sich von der Mutter zu verabschieden, wusste ich selbst nicht, was ich sagen oder beten sollte. Weitergeholfen hat mir dann die achtjährige Karolina, die jüngste Tochter.

Karolina wollte zunächst nicht an das Bett ihrer verstorbenen Mutter. Was machte sie? Sie malte auf einem weißen Blatt zunächst einen blauen Himmel, dann den Körper ihrer Mutter mit großen Ohren und einem runden, lachenden Mund. Die Mutter hatte ihre Hände weit ausgestreckt. Und dann hatte Karolina – was mich am meisten beeindruckte – ihrer Mutter mit gelber Farbe an beiden Seiten unter den Armen Flügel gemalt. Die Mutter glich einem, nein, sie war nun ein Engel, lachend und mit einem gelben Schein um

den Kopf. Karolina tat mir und, wie ich glaube, auch den umstehenden Erwachsenen in dieser schweren, bedrückenden Situation eine Tür auf. Mit ihrer Zeichnung sagte sie uns: Meine Mutter ist nun ein Engel. Sie lebt schon in einer anderen Wirklichkeit. Religiöse Menschen würden sagen: Sie ist bei Gott und bei allen, die schon gestorben sind.

Ich selbst bin bei den gelben Flügeln hängen geblieben. Denn was Karolina für ihre Mutter malte, gilt nicht nur an der Grenze des Todes. Es gilt auch an den vielen Grenzen unseres Lebens: Es wachsen uns manchmal Flügel, Flügel, die uns weitertragen. Der Abschied von einem nahen lieben Menschen ist auch eine solche Grenze. Trauernde Menschen erzählen mir oft, was sie durchmachen, dass sie einfach nicht weiterkommen. Sie erzählen aber auch, wie sie – den

Schmerz durchgehend – langsam wieder aufrecht gehen und sich dem Leben zuwenden. Es gibt Kräfte über uns, in uns, die uns dazu verhelfen. Ja, wir dürfen vertrauen, dass unserer Leben – auch wenn es drunter und drüber geht – letztlich in einer guten Hand geborgen ist. Und wir dürfen vertrauen, dass uns hin und wieder Flügel wachsen, Flügel, die uns weitertragen. Das sagt uns die Zeichnung von Karolina. Danke Karolina für dein ermutigendes Bild.

Christian Sint  
Seelsorger auf der Hospiz- und Palliativstation



Der Tod passt oft gar nicht in unser sonst so geschäftiges und durchgeplantes Leben. Leider verhält es sich so, dass der Tod nicht als unausweichliche Tatsache anerkannt wird. Dennoch ist er ein wichtiger Teil unseres Lebens. Kinder sollten alles über den Tod erfahren dürfen, um ihn als Tatsache des Lebens wahrnehmen zu können. Das gibt ihrem Leben eine neue Perspektive und vermittelt ihnen ein tieferes Verständnis von der Wirklichkeit.

HospizmitarbeiterInnen haben viel Erfahrung, wenn es darum geht, Menschen bei ihrem Abschied von ihren Lieben behilflich zu sein. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten. Dazu braucht es eine Einladung an alle, ihren Gefühlen und Gedanken Ausdruck zu verleihen. Wie kann das möglich werden? In Zeiten des Kummers und der Tränen können sich die Angehörigen von

den schönsten Momenten mit der verstorbenen Person erzählen. Was waren die prägendsten Erfahrungen? Wie hat die verstorbene Mutter mein Leben bereichert? Aber auch: Welche Konflikte und Krisen gab es? Kinder können, wenn es ihnen zu schwer fällt, sich persönlich von der verstorbenen Person zu verabschieden, einen Brief schreiben, den ihre Mutter am Bett der verstorbenen Großmutter noch vorlesen kann. Kleinen Kindern fällt es leichter, etwas zu zeichnen, das als Symbol für ihre schönen Erinnerungen oder auch ihre Traurigkeit steht.

#### **Erinnerungen zusammentragen und teilen**

Wenn jemand aus der Familie stirbt, ist es für die Hinterbliebenen sehr wichtig, alle ihre Erinnerungen zusammenzutragen und zu teilen. Im Vorfeld des Begräbnisses sollte mit

allen darüber gesprochen werden, was beim Begräbnis geschehen wird. In den Monaten danach ist es wichtig, die oder den Verstorbene/n innerhalb der Familie „am Leben“ zu erhalten. Wenn Angehörige an die Verstorbenen denken, so können sie diese Gedanken mit ihren Kindern teilen. So gelingt es ihnen vielleicht, ihre Kinder dazu einzuladen, auch über ihre Gefühle zu sprechen.

#### **Kinder trauern anders**

Der Trauerprozess von Kindern unterscheidet sich sehr von dem der Erwachsenen. Erwachsene erleben oft eine lange von Traurigkeit und Kummer geprägte Zeit. Kinder hingegen erleben den Kummer phasenweise. Während sie im einen Moment noch Fußball spielen, quasseln oder sich streiten, finden sie sich im nächsten Moment mitten in ihrem Trauerprozess wieder. Die Traurigkeit kommt



aus dem Nichts und bleibt für ein paar Minuten, eine Stunde oder länger.

Wir tendieren heutzutage dazu, uns vom Tod und dem Älterwerden zu distanzieren. In unserer postmodernen Welt neigen wir zudem dazu, Emotionen entweder alleine oder mit einem Psychologen aufzuarbeiten. So verliert die Familie ihren Nutzen, nämlich auch ein Ort für herausfordernde Gefühle und Gedanken zu sein.

### Eltern sollten ihre traurigen Gefühle nicht verstecken

Daher ist es für Eltern wichtig, dass sie ihre Traurigkeit nicht verbergen. Traurigkeit ist ein notwendiger Teil des Lebens, sozusagen der untrennbare Zwilling des Glücklich-Seins. Noch viel wichtiger ist es, als Eltern ein Vorbild für die Kinder zu sein. Wenn wir als Eltern unsere essen-

ziellen Gefühle vor unseren Kindern verstecken, laufen wir Gefahr, dass sich auch unsere Kinder von ihren Gefühlen distanzieren. Dies hätte zur Folge, dass sie damit die Qualität ihres Lebens als Kinder und später auch als Erwachsene vermindern. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass Eltern ihre Kinder immer wieder und kontinuierlich an ihrem Spektrum der Emotionen teilhaben lassen. Dadurch eignen sich Kinder eine für sie bedeutsame Lebenskompetenz an.



### Jesper Juul

1948 in Dänemark geboren, ist Lehrer, Familientherapeut, Konfliktberater und Buchautor von mehr als zwei Dutzend Büchern, die in bereits über zwanzig Sprachen erhältlich sind. Bis 2004 war er Leiter des „Kempler Institute of Scandinavia“.

In diesen Jahren entwickelte Jesper Juul eine eigenständige Therapie- und Beratungsform, die handlungsorientiert und praxisnah ist: Kurzzeitinterventionen mit der ganzen Familie. Ziel dieser Arbeit ist es, Eltern bei ihrer Suche nach neuen Wegen in der Erziehung zu unterstützen und sie auf ihre ganz individuelle, persönliche Reise zu ihren eigenen Werten einzuladen.



Beim 9. Tiroler Palliativtag mit 200 TeilnehmerInnen referierten Fachfrauen und -männer aus dem In- und Ausland zum Thema „Dimensionen des Verlustes in palliativen Situationen“. Die Pflegewissenschaftlerin, Philosophin und Diplomkrankenschwester Doris Pfabigan sprach dabei über das Thema „Scham und Verlust“.

#### Was ist Scham?

Doris Pfabigan: „Scham ist die Hüterin unserer Würde, die Wächterin unserer Privatheit, die den Kern unserer Persönlichkeit schützt – nämlich unsere intensivsten Gefühle, unsere sexuellen Wünsche, Erlebnisse und Körperteile. Zugleich ist Scham der Affekt, der eine Verletzung unserer ideellen Sphäre, eine Entblößung, eine Demütigung anzeigt. Sie stellt sich dann ein, wenn ich mich vor anderen und vor mir selbst nicht als die Person präsentieren kann, die ich gerne sein möchte, also wenn etwas von mir sichtbar wird, das ich gerne vor mir und den anderen verborgen hätte. Anders gesagt, wenn man sein Gesicht verliert, wenn man aus der Rolle fällt.“

#### Welche Rolle spielt Scham im Kontext von Erkrankung und Sterben?

Doris Pfabigan: „In unserer Gesellschaft wird Gesundheit oft als das höchste Gut verstanden und mit Idealen wie Jugendlichkeit, Leistungsfähigkeit, Unversehrtheit und uneingeschränkter Selbstverwirklichung gleichgesetzt. Erkrankungen sind oftmals mit einem Bruch zum Körper verbunden, der bisher herzeigbar war, als schützende Hülle gedient hat und fraglos funktioniert hat. Das kann das Gefühl auslösen, mit einem objektiven Makel behaftet zu sein. Ein kranker Mensch findet sich häufig in der Situation wider, intime und für ihn beschämende Details über seine Körperfunktionen, seine Lebenssituation oder Ähnliches preiszugeben. Bei der „notwendigen“ Pflege und ärztlichen Behandlung im Krankenhaus finden fast unvermeidlich körperliche Annäherungen in einer ohnehin reduzierten Privatsphäre statt, ein Übertreten von üblichen Distanzen, ein Sehen-Können sonst verdeckter Körperteile, ein häufiges Berühren auch schambe-setzter Körperteile. Die gut gemeinte Aufforderung von Pflegenden oder ÄrztInnen: „Sie brauchen sich nicht

zu schämen“, hilft möglicherweise denen, die Hilfe leisten, über ihre eigenen Peinlichkeitserlebnisse hinweg. Die PatientInnen jedoch haben ein zusätzliches Problem: Zum ohnehin schon bestehenden Schamgefühl kommt hinzu, dass sie sich jetzt noch schämen, weil sie sich weiterhin schämen.“

#### Wie kann Scham gelindert werden?

Doris Pfabigan: „Schamkonflikte lassen sich sicher nie ganz vermeiden. Der Verlust der eigenen Körperkontrolle, der eigenen Handlungsmöglichkeiten, der gesellschaftlichen Teilhabe gefährdet als Kränkung unsere Selbstachtung. Anerkennung im Sinne von Respekt und Wertschätzung ist die Gegenspielerin von Scham und bedeutet, einer Person so zu begegnen, dass sie auch in Lebenssituationen, in der ihre Verletzlichkeit offensichtlich wird, an einem akzeptablen Selbstbild festhalten kann.“



„Ich schäme mich, wenn etwas von mir sichtbar wird, das ich gerne vor mir und anderen verborgen hätte.“  
Doris Pfabigan



### Universitätslehrgang Palliative Care

Zwanzig Frauen und vier Männer schlossen den zweiten „Interprofessionellen Universitätslehrgang Palliative Care“ in Innsbruck ab. Vormerkungen für den nächsten Lehrgang (2015/2016) sind bei der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Tel.: 0512/7270-38, office@hospiz-tirol.at bereits möglich.



### Regionalteam

Das Regionalteam der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft wächst kontinuierlich: Renate Fuchs (2. Reihe, 1. v. li.) ist als neue Regionalbeauftragte der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft für Innsbruck-Stadt und Innsbruck-Land tätig. Brigitte Staffner (2. Reihe, 4. v. li.) ist neue Regionalbeauftragte der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft für den Bezirk Kitzbühel. Das Regionalteam heißt seine beiden Kolleginnen herzlich willkommen!



### Kitzbühel

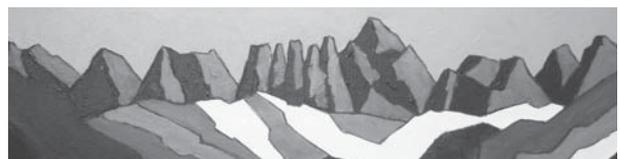
Im April feierte die Hospizgruppe Kitzbühel ihr zehnjähriges Jubiläum.



Helmut Fröhlich, Birgit Brandauer, Johannes Maria Pittl, Maria und Karlheinz Töchterle (v. l. n. r.).

### Ausstellung

Der Maler Johannes Maria Pittl widmete die Hälfte des Erlöses seiner Ausstellung dem geplanten Hospizhaus Tirol.





„Es ist hilfreich, wenn wichtige Entscheidungen am Lebensende nicht alleine, sondern im Kreis der Familie getroffen werden können.“

Maria Schmidt

DGKS Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

„Vor einiger Zeit meldeten sich an einem Wochenende die Angehörigen eines an Demenz erkrankten Patienten, den wir als Mobiles Hospiz- und Palliativteam schon längere Zeit betreuten“, erzählt Maria Schmidt, Krankenschwester im Mobilem Team. Der ältere Mann wurde von seiner Familie und einer 24-Stunden-Pflegerin schon über einen langen Zeitraum begleitet. Auf ganz spezielle Weise war er sehr präsent und bekam trotz seiner Erkrankung noch ganz genau mit, was um ihn geschah.

Nach einem Klinikaufenthalt und ein paar Tagen auf der Intensivstation holte die Familie ihren Vater wieder nach Hause. Das alltägliche Leben wurde wieder aufgenommen. An

besagtem Wochenende rief die Tochter an, weil es ihrem Vater zusehends schlechter ging. Ein Infekt und akute Atemnot machten der ganzen Familie große Sorgen. „Die Tochter schaffte es nicht alleine zu entscheiden, ob sie ihm zur Behandlung seines Infektes noch ein Antibiotikum geben sollte oder nicht“, beschreibt Maria Schmidt die schwierige Situation: „Sie waren hin- und hergerissen.“

Maria Schmidt fuhr dann mit der diensthabenden Ärztin zur Familie, um ihr zu helfen. „Ganz interessant war, dass der Erkrankte am Vortag gesagt hatte, ‚ich mag jetzt nicht mehr. Ich will sterben‘“, erzählt Maria Schmidt. „Im Gespräch mit ihm zeigte sich aber, dass er sich selbst zu diesem Zeitpunkt nicht mehr sicher war, was er will.“ Aus dieser Unsicherheit heraus entschied sich die Familie gemeinsam, das Antibiotikum zu geben. „Durch das Antibiotikum ging es ihm kurz besser“, erzählt Maria Schmidt weiter, „am Abend wurde er dann wieder viel schwächer. In dieser Situation war es für mich wichtig, mit der Familie zu reden und sie auf den kommenden Abschied vorzubereiten, den Verwandten klarzumachen, dass er bald sterben könnte.“ Nach langen und intensiven Gesprächen wurde die Familie schließlich ruhiger. Die große Unruhe des Wochenendes legte sich und die Situation stabilisierte sich zusehends. „Am Dienstag ist er dann ruhig und im Kreise seiner Familie verstorben“, sagt Maria Schmidt.

## Zeit schenken im Abschied

Mit Ihrer Spende schenken Sie uns die Freiheit, individuell und ohne auf die Uhr zu schauen für die Betroffenen da sein zu können.

**Helpen auch Sie mit, dass schwer kranke Menschen in ihrer letzten Zeit liebevoll und ganzheitlich begleitet werden. Vielen Dank!**

## Hotline

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

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

**0810/969878**

**Spendenkonto:**

**IBAN: AT66 2050 3000 0014 0285; BIC: SPIHAT22  
Tiroler Sparkasse**

**IMPRESSUM** Zeitschrift der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft Nr. 5/Juni 2014

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. I. v.: Werner Mühlböck und Maria Strel-Wolf;

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

DVR: 0803618

