

Sonnenblume



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft





Reifen und Welken

Im Wandel der Zeit



„Vertrauen und Hoffnung auf einen Neubeginn“ Marina Baldauf

Wir alle erleben Schmerz und Trauer über das Vergängliche tief im Herzen – nicht nur in unserer letzten Lebensphase.

Immer wieder sind wir aufgefordert, uns neu zu orientieren, Vertrautes loszulassen ohne zu erstarren oder zu resignieren.

In schwierigen Situationen des Loslassens und des Wandels ist Begleitung besonders wichtig.

Wenn in manchem Lebensabschnitt neue Perspektiven und neuer Lebenssinn noch nicht erkennbar sind, braucht es oft viel Vertrauen in einen Neubeginn.

Nicht zuletzt der Glaube an eine schöpferische Kraft und die Tiefe persönlicher Gespräche geben Halt und stärken unsere Wurzeln. Aber auch Rückzug und Besinnung sollten von der „Außenwelt“ akzeptiert werden.

Das wollen wir auch in dieser Ausgabe unserer „Sonnenblume“ vermitteln. Der Lauf der Jahreszeiten hält uns das Leben und Sterben in seinen Übergängen immer wieder vor Augen.

Auch in der Hospizbewegung sind wir darauf bedacht, diese Gedanken und Lebensthemen in Gesprächen zuzulassen.

Weiterbildungsangebote und auch Besinnungstage dürfen daher in unserer Organisation nicht fehlen und stärken die Gemeinschaft unserer haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen.

Marina Baldauf
Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Danke

Einen besonderen Dank möchten wir unserem Vorstandsmitglied Maria Wieser aussprechen. Zum siebenten Mal organisierte sie im vergangenen Juni mit großem persönlichen Einsatz ein Benefiz-Golfturnier im Golfclub Seefeld-Wildmoos.

Dank ihres großen Engagements und der Spendenfreudigkeit der TeilnehmerInnen konnten insgesamt 50.000 Euro eingespielt werden.

Maria Wieser,
ein herzliches Dankeschön!





„Am besten für alle wäre, ich würde sterben...“

Geht nicht, ich lebe zu gerne!“

Das Leben des 42-jährigen Innsbruckers Gerhard Schöpf änderte sich im Jahr 2005 schlagartig. Angefangen hat alles mit einem harmlosen Krampf in der rechten Wade bei einem Geschäftsessen. Zehn Monate später, nach einer endlos scheinenden Zeit von Untersuchungen und Ratlosigkeit bei den ÄrztInnen, stand die Diagnose fest: Amyotrophe Lateralsklerose, kurz ALS. Eine Krankheit, bei der die Muskeln absterben. Der Geist hingegen bleibt hellwach.

Wenn fast nichts mehr geht

Inzwischen sitzt Gerhard Schöpf im Rollstuhl. Er kann nicht mehr gehen, seine Arme und Hände bewegen, nicht mehr selber sprechen oder essen. Mit Hilfe seiner Frau und seines 19-jährigen Sohnes lebt er aber

weiterhine in seinem Haus am Rand von Innsbruck – unterstützt vom mobilen Hilfsteam „netzwerk“ und dem Mobilen Hospiz- und Palliativteam der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Was Gerhard Schöpf trotz seiner Erkrankung nach wie vor kann, ist anderen Menschen Mut und Hoffnung machen!

Der Geist, der lebendig macht

So erfüllt sich Gerhard Schöpf im vergangenen Juli mit Unterstützung der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft einen langgehegten Wunsch. Er hält mit Hilfe seines augengesteuerten Sprachcomputers einen Vortrag, in dem er mit seinen Augen den Text schreibt und der Computer für ihn spricht.

In einem übervollen Saal im Haus der Begegnung in Innsbruck erzählt Gerhard Schöpf über seine Krankheit, seine Ängste, seinen Zorn und seine Trauer. Aber vor allem offenbart sich dem Publikum seine nicht schwindende Freude am Leben. „Am besten für alle wäre, ich würde sterben“, dachte er sich in Momenten der totalen Verzweiflung.

Aber: „Geht nicht, ich lebe zu gerne!“, sagt dieser beeindruckende Mensch.

Teile des Vortrags können Sie unter www.hospiz-tirol.at nachlesen



„Sich trotz allem für das Wichtige im Leben begeistern.“ Gerhard Schöpf



„Das Tor zur Welt“ – der augengesteuerte Computer



Ein berührtes und bewegtes Publikum



„Sich den wichtigen Fragen rechtzeitig stellen“

Palliative Betreuung im Altersheim

„Immer öfter spürte ich als Pflegedienstleiter im Altersheim, dass ich in einer gewissen Spannung stand. Einerseits wollte ich unsere BewohnerInnen aktivieren, sie gesund und einigermaßen fit halten, andererseits war es mir immer mehr Bedürfnis, sie auch gut sterben zu lassen“, erzählt Klaus Rainer, Pflegedienstleiter im Altenwohn- und Pflegeheim Zell am Ziller.

Um mit dieser Spannung besser umgehen zu können, besuchte er im vergangenen Jahr den ersten Praxislehrgang für Palliative Care in Schwaz, organisiert von der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und dem Krankenhaus Schwaz.

Dem Sterben Raum geben

Die intensive Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer und der Austausch mit anderen ermutigten ihn, sich auf die HeimbewohnerInnen und ihre Angehörigen viel mehr einzulassen. „Oft schiebt man ja Fragen rund um den Tod und das Sterben vor sich her. Um dem Sterben im Altersheim aber den notwendigen Raum zu verschaffen, ist es wichtig, bestimmte Dinge rechtzeitig anzusprechen. Nicht erst wenn der Notarzt da ist.“

So ist Klaus Rainer jetzt viel hellhöriger, wenn eine Bewohnerin oder ein Bewohner sagt, dass sie oder er nicht mehr ins Krankenhaus möchte. „Das sind gute Gelegenheiten, mit diesem Menschen und auch mit den Angehörigen darüber zu sprechen, was getan oder nicht getan werden soll, wenn es dem Ende zu geht“, erzählt der Pflegedienstleiter. Damit das gesamte Personal im Heim darüber informiert ist, werden solche Gespräche schriftlich aufgezeichnet. „Das ist eine große Hilfe und Entlastung für die MitarbeiterInnen.“

Chance für bessere Zusammenarbeit

Neben den internen Veränderungen im Heim bewirkte der Lehrgang auch, dass sich die HeimitarbeiterInnen mit den ÄrztInnen und SprengelmitarbeiterInnen besser austauschen und vernetzen. „So ein Lehrgang ist immer eine Chance, informelle Kontakte zu knüpfen – und das wirkt sich auf die Qualität der Arbeit positiv aus.“

Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft hat auf Anregung von Klaus Rainer gemeinsam mit dem Altenwohn- und Pflegeheim Zell am Ziller und dem Franziskusheim Fügen einen weiteren Lehrgang für Palliative Care in der Region und für die Region organisiert. Im Oktober startet dieser 40-stündige Lehrgang mit 20 TeilnehmerInnen.

Sollten Sie Interesse an einem solchen Lehrgang für Ihre Institution oder Region haben, melden Sie sich im Bildungsreferat der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Tel.: 0512 / 7270-27, sonja.prieth@hospiz-tirol.at



Die TeilnehmerInnen des ersten Praxislehrganges Palliative Care (Klaus Rainer ganz rechts)





12. Juni 2010: Tag für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen

Die ganze Woche schon Sonne pur mit sommerlichen Temperaturen, und ich hatte keine Zeit den Sommer zu genießen. Die Versuchung war sehr groß den Ehrenamtlichen-tag einfach zu schwänzen, obwohl ich schon fix angemeldet war. Aber schlussendlich waren die angebotenen Workshops doch zu verlockend und ich machte mich zeitig am Morgen bei strahlendem Sonnenschein auf nach St. Michael.

Im Austausch mit Gleichgesinnten

Es ist immer wieder schön, viele bekannte Gesichter zu sehen, und bei einem „Ratscher“ zu hören, was in den anderen Gruppen so los ist. Es tut einfach gut, mit Gleichgesinnten

über unsere ehrenamtliche Tätigkeit zu reden - zu sehen, dass es ähnliche Schwierigkeiten gibt, aber auch zu hören, dass diese Arbeit uns so unendlich viel gibt.

Nach einer Tasse Kaffee fing dann der erste Workshop an. „Die Natur mit allen Sinnen erleben“ hat bei dem herrlichen Wetter sehr viel Spaß gemacht, und es war eine Wohltat, meine Umgebung ganz bewusst mit jeweils nur einem Sinnesorgan wahrzunehmen. Es ist unglaublich, wie sich der Boden unter nackten Füßen anfühlt oder wie schwierig es ist, nur zuzuhören und dabei alle anderen Sinne auszuschalten. Die Zeit bis zum Mittagessen verging wie im Flug.

Auf Spurensuche nach dem Ich

Nach dem gemeinsamen Essen und weiteren Gesprächen mit lieben Menschen aus anderen Gruppen stand der zweite Workshop auf dem Plan. Ich hatte mich für die „Spurensuche - warum wir sind, was wir sind“ entschieden. Auch in diesem Workshop habe ich viel über mich und meine Einstellung zur Hospizarbeit nachgedacht und die Zeit, die ich für mich hatte, sehr genossen.

Ein sehr lehrreicher, aber auch erholsamer Tag, an dem ich viel Kraft sammeln konnte. Ich freue mich auf jeden Fall schon auf das nächste Mal. DANKE an alle die mitgeholfen haben, so einen tollen Tag zu organisieren.

Bertina Souissi, ehrenamtliche Mitarbeiterin der Hospizgruppe Landeck

Im November startet in Innsbruck wieder eine Ausbildung für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen. Info unter: 0512 / 727038



„Die Natur mit allen Sinnen erleben.“



Im Austausch mit Gleichgesinnten



Aus dem Leben von Freddie, dem Blatt

Werden wir im Frühling zurückkehren?

Freddie liebte es, ein Blatt zu sein. Er liebte seinen Ast, seine blättrigen Freunde, seinen Platz hoch im Himmel, den Wind, der ihn herumwirbelte und die Sonnenstrahlen, die ihn wärmten. Freddie war von Hunderten anderer Blätter umgeben. Sie alle waren zusammen aufgewachsen.

Daniel war Freddie's bester Freund. Es kam Freddie so vor, als sei Daniel der Klügste von ihnen.

Eines Tages ereignete sich etwas sehr Seltsames. Derselbe Wind, der sie hatte tanzen lassen, zerrte und zog nun an ihnen, als ob er ärgerlich wäre. Allen Blättern wurde Angst und Bange. „Was ist los?“ fragten sie sich im Flüsterton.

„Das passiert im Herbst“, erzählte ihnen Daniel. „Für die Blätter ist es Zeit, ihr Zuhause zu wechseln. Einige Menschen nennen das Sterben.“

„Müssen wir alle sterben?“ fragte Freddie.

„Ja“, antwortete Daniel. „Wir erledigen zuerst unsere Aufgabe. Wir erleben die Sonne und den Mond, den Wind und den Regen. Wir lernen zu tanzen und zu lachen und dann sterben wir.“

„Ich will nicht sterben“, sagte Freddie mit fester Stimme. „Willst du sterben, Daniel?“

„Ja, wenn meine Zeit gekommen ist“, antwortete Daniel.

„Ich habe Angst zu sterben“, sagte Freddie zu Daniel. „Ich weiß nicht, wie es da unten ist.“

„Wir alle fürchten das, was wir nicht kennen. Das ist normal“, versicherte ihm Daniel. „Du hattest auch keine Angst, als der Frühling zum Sommer und der Sommer zum Herbst wurde. Das waren normale Veränderungen. Warum solltest du vor der Jahreszeit Angst haben, in der du stirbst?“

„Stirbt der Baum auch?“ fragte Freddie.

„Eines Tages. Aber es gibt etwas Stärkeres als den Baum: das Leben. Das währt immer.“

„Wohin gehen wir, wenn wir sterben?“

„Niemand weiß das mit Sicherheit. Das ist ein großes Geheimnis.“

„Werden wir im Frühling zurückkehren?“

„Wir nicht, aber das Leben.“

„Was hat das alles für einen Sinn?“ fragte Freddie. „Warum sind wir überhaupt zum Leben erwacht, wenn wir fallen und sterben müssen?“

Daniel antwortete darauf auf seine sachliche Art: „Wegen der Sonne und dem Mond. Wegen der schönen Zeit, die wir zusammen verbracht haben. Wegen dem Schatten, den alten Menschen und den Kindern. Wegen der Farben im Herbst. Ist das nicht genug?“

An diesem Nachmittag fiel Daniel herab. Er fiel mühelos. Er schien friedlich zu lächeln, während er fiel. „Auf Wiedersehen, Freddie“, sagte er.

Leo Buscaglia





Tiroler Hospiz-Gemeinschaft begrüßt

die Hospiz-Gemeinschaft Tiroler Unterland!

„Ich freue mich sehr, dass sich der Verein Hospiz-Gemeinschaft Tiroler Unterland dazu entschlossen hat, Teil der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft zu werden“, sagt Geschäftsführer Werner Mühlböck:

„Ich heiße alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der beiden Hospizgruppen Kufstein und Kitzbühel und alle UnterstützerInnen der Hospizidee im Unterland herzlich willkommen!“

Fusion beschlossen

Der Verein „Hospiz-Gemeinschaft Tiroler Unterland“ hat in der Generalversammlung vom 21. Juni 2010 beschlossen, mit 1. Juli 2010 mit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft zu fusionieren. So wird die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ihren Tätigkeitsbereich ab 1. Juli auf die Bezirke Kufstein und Kitzbühel ausdehnen und die beiden bestehenden ehrenamtlichen Hospizgruppen in Kufstein und Kitzbühel in die Regionalarbeit des Vereins integrieren.

10-Jahres-Feier

Am 16. Oktober 2010 lädt die Hospiz-Gemeinschaft Tiroler Unterland zu einer 10-Jahres-Feier. Mit einem Benefizkonzert mit dem Kufsteiner Singkreis und dem Ensemble Clari-basso soll die Arbeit der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen gewürdigt werden. Ein schöner Anlass, bei dieser Feier auch auf eine gute Zusammenarbeit mit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft anzustoßen. Das Konzert in der Landesmusikschule Kufstein beginnt um 19.30 Uhr und alle Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung sind herzlich eingeladen.



v.l.n.re.: Anni Wörgötter (Gruppenleitung Kitzbühel), Eva Resinger (Gruppenleitung Kitzbühel), Werner Mühlböck (Geschäftsführer THG), Marina Baldauf (Vorsitzende THG), Elisabeth Eisenmann (Gruppenleitung Kufstein), Waltraud Berger (seit 1. Juli Vorstand THG), Judit Bretterklieber (Gruppenleitung Kufstein), Birgit Both (Leitung Regionalarbeit Tiroler Hospiz-Gemeinschaft)

BUCHTIPP

Magdalena Reinthaler, Hannes Wechner

PLÖTZLICH BIST DU NICHT MEHR DA

Tod und Trauer von Jugendlichen

Wenn der beste Freund stirbt – Jugendliche in ihrer Trauer
ISBN 978-3-7022-3059-3

€ 14,95 / SFr. 26,50



In der Trauer nicht allein gelassen

Dank Ihrer Hilfe!

Im Büro in der Heiligeiststraße läutet das Telefon. Die Freundin einer Frau, deren Ehemann vor kurzem verstorben ist, ruft an. Sie erzählt von den Nöten der Freundin und ihren eigenen Grenzen. Wie kann sie ihr helfen?

Nicht mit leeren Händen

„Es ist beruhigend für mich, dass ich bei akuten Trauersituationen auf unsere Trauergruppe oder die Trauereinzelsprache hinweisen kann“, erzählt Beate Lottersberger, langjährige Mitarbeiterin der Tiroler Hospiz-

Gemeinschaft:

„Trauergruppen finden dreimal jährlich statt. Außerdem können drei kostenlose Gespräche mit einem Psychotherapeuten vereinbart werden.

Diese Angebote werden sehr gerne angenommen.“ Die Trauergruppen und die Einzelsprache werden durch Spenden finanziert.

Alle schmerzlichen Gefühle zulassen

„In der Trauer sind wir gefordert, alle schmerzlichen Gefühle zuzulassen“, sagt der Psychotherapeut und Theo-

loge Gehard Waibel. Er begleitet seit vielen Jahren Menschen in der Trauer. Freunde und Angehörige glauben oft, dass die Erinnerung an einen geliebten, aber verlorenen Menschen für die Trauernden zu schmerzlich ist.

„Das Gegenteil ist aber der Fall“, meint Waibel: „Die meisten haben ein großes Bedürfnis, sich an den geliebten Menschen erinnern zu dürfen und darüber sprechen zu können. Nur so kann der verlorene Mensch zu einem inneren Begleiter werden.“

Ihre Spende schenkt Zuversicht!

Menschen in akuten Trauersituationen, die sie allein nicht bewältigen können, brauchen professionelle Unterstützung. Mit Ihrer Spende von zum Beispiel 15 EUR schenken Sie Zeit und Zuversicht! Vielen Dank!



Familie Homolka veranstaltet auch heuer wieder einen Bazar zu Gunsten der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft.

Wo: Altersheim S'Zenzi in Zirl

Wann: 27. und 28. November 2010,
Samstag 10-18 Uhr,
Sonntag 10-17 Uhr.

Was: Selbstgemachtes zum
Verschenken oder Selbstbehalten



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, Ärzte, Heime
und andere Einrichtungen

0810 / 969878

IMPRESSUM Informationsorgan der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, „Sonnenblume“ Nr. 5 | September 2010
Heiligeiststr. 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, Maria Strel-Wolf;
Gestaltung: Stadthaus38 • Druck: Athesia-Tyrolia Druck GmbH., Innsbruck
Alle in dieser Publikation erwähnten Berufsbezeichnungen sind geschlechtsneutral. • DVR: 0803618 • Zeitungsnummer: 02Z031158



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft

„Wir begleiten Menschen“