

# Sonnenblume



Tiroler Hospiz  
Gemeinschaft





## Mit neuer Kraft

sich den Herausforderungen stellen



„Sterben, Tod und Trauer kennen keine Altersgrenze.“ Marina Baldauf

Nach einer ruhigeren Sommerpause geht es jetzt in einen Herbst, der mit Sicherheit wieder einige Herausforderungen für uns alle bringt.

Einerseits gilt es, den Welthospiztag zu gestalten, zu organisieren und auch zu feiern. Er ist ein Tag der Verbundenheit im Hinblick auf die liebevolle und fürsorgliche Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen sowie deren Angehörigen. Ich danke jetzt schon allen, die zum Gelingen in ganz Tirol beitragen und uns unterstützen.

Andererseits wollen wir natürlich auch unserem Bildungsauftrag gerecht werden und entsprechende Schwerpunkte setzen. „Hospiz macht Schule“, ein neues Projekt in den Schulen, ist mir persönlich wichtig, weil es uns damit gelingen kann, Jugendliche mit unseren Themen zu erreichen. Sterben, Tod und Trauer kennen

keine Altersgrenze und können auch junge Menschen völlig unerwartet aus der Bahn werfen. Lesen Sie darüber mehr in unserem Beitrag in dieser Sonnenblume.

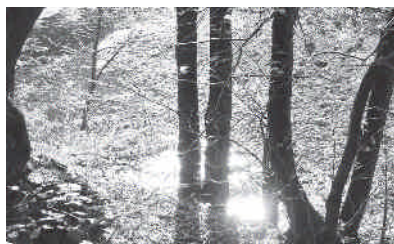
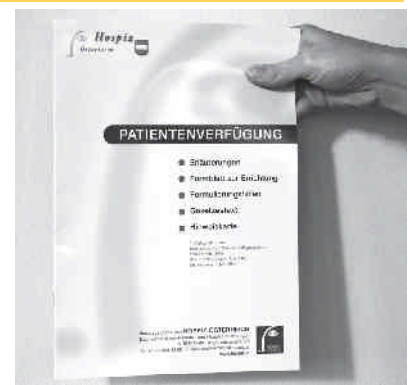
Letztendlich dient die Sommerzeit auch dazu, Kraft zu schöpfen für die immer wiederkehrende Aufgabe, sich um jene Menschen zu kümmern, die unsere Hilfe und unseren Trost brauchen.

Wie unendlich wichtig der Trost der Freunde oder anderer Menschen in der Zeit des Abschieds ist, können sie in einem berührenden Beitrag in dieser Ausgabe der Sonnenblume lesen.

Marina Baldauf  
Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Eine **Patientenverfügung** ist eine vorsorgliche Willenserklärung, durch die ein entscheidungsfähiger Patient die eigenen Wünsche vorausschauend für oder gegen bestimmte Maßnahmen am Ende seines Lebens zum Ausdruck bringt. Solange ein Patient 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 Patient seine Wünsche **nicht mehr äußern kann**.

Sie können gerne das Formular zur Patientenverfügung im Büro der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft anfordern:  
Tel. 0512/7270-38 • [office@hospiz-tirol.at](mailto:office@hospiz-tirol.at) • [www.hospiz-tirol.at](http://www.hospiz-tirol.at)

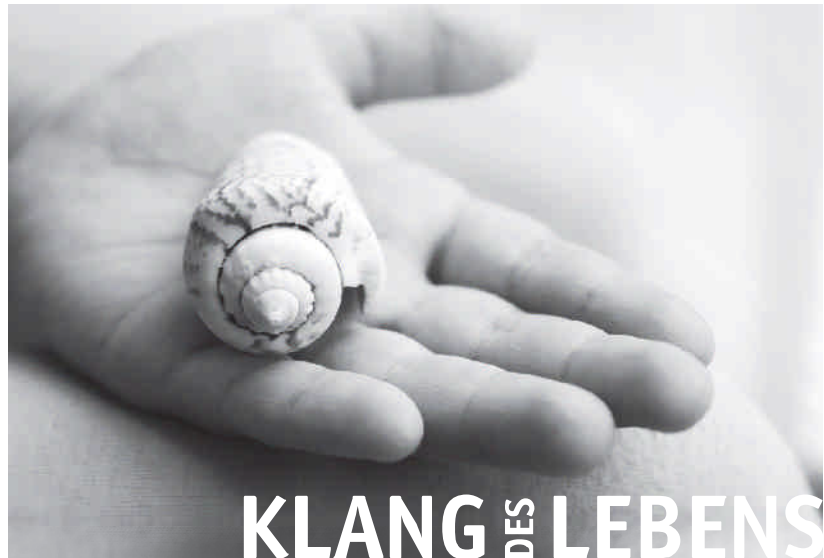




Welthospiztag: Samstag, 8. Oktober 2011



Zum dritten Mal wird die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft den diesjährigen Welthospiztag in den Bezirken außerhalb von Innsbruck feiern. Jede Veranstaltung wird ihren **besonderen Klang** haben und damit einzigartiger Ausdruck des Tuns und Wirkens der verschiedenen Hospizgruppen sein.



Am Welthospiztag dem Klang des Lebens lauschen.

### Wie alles begann

Mit einem kleinen Konzert auf einer Palliativstation am Rande Londons wollte die Hospizbewegung in den frühen 1980er Jahren auf die Bedürfnisse sterbender Menschen und ihrer Angehörigen aufmerksam machen. Die Musik wurde gehört und begann Kreise zu ziehen – der Welthospiztag war geboren.

Aus ersten kleinen Aktionen wurde mit den Jahren eine große Bewegung – ein weltumspannendes Netz von Veranstaltungen am Welthospiztag. Inzwischen finden jeweils am zweiten Samstag im Oktober in über 70 Ländern mehr als 500 Veranstaltungen für die Hospizbewegung statt.

**Auch wir in Tirol stimmen in diese Klangwolke ein und geben damit den Themen Tod und Sterben einen Platz im Leben.**

- Hospizgruppe Schwaz und Umgebung  
Kirche St. Martin Schwaz, 19.30 Uhr, „Findling“: Dialektmusik der feinen Art
- Hospizgruppe Mittleres Oberinntal-Mieminger Plateau  
Pfarrkirche Silz, 20.00 Uhr, „Totentanz“ mit dem Vocalensemble Vocalella Innsbruck
- Hospizgruppe Landeck  
Schloss Landeck, 14.00 - 17.00 Uhr und 20.00 Uhr, Nachmittag: Musik zum Mitmachen für Groß und Klein, Abend: Gospel und Spiritualchor Landeck, Ensemble der Musikschule Landeck, Lukas Kathrein: Marimba, Eva Lunger: Texte
- Hospizgruppe Ötztal  
Pfarrkirche Umhausen, 20.30 Uhr, Chöre und Musikgruppen aus dem Ötztal, Lesung mit Annemarie Regensburger
- Hospizgruppe Wipptal  
Hl. Geist Kirche, 19.00 Uhr, Gemischter Chor, Bläserquintett Wohlklang, Keyboard, Zitterduo Eppacher
- Hospizgruppe Lechtal und Hospizgruppe am Haus Ehrenberg Reutte und Umgebung  
Gemeindsaal Elbigentalp, 16.00 - 21.00 Uhr, „Zweierbeziehung“, Märchen und Geschichten von Evi Pfefferkorn
- Hospizgruppe Kufstein  
Musikschule Kufstein, 20.00 Uhr, „Die Herren Wunderlich“
- Hospizgruppe Kitzbühel  
Pfarrkirche St. Johann, 19.30 Uhr, „Ofenbankeimusig“ aus Kirchdorf, „Huaber Dirndl“ aus Waidring
- Hospizgruppe Zillertal  
Gemeindsaal Ramsau, 20.00 Uhr, Lesung mit Sepp Kahn, Chor: „LOS A MOLL“



#### Wie kann man das Krankheitsbild Demenz in einfachen Worten beschreiben?

Das Gedächtnis (besonders das Kurzzeitgedächtnis) erkrankt - die Vergesslichkeit nimmt zu. Im fortgeschrittenen Stadium werden Menschen, Orte, Dinge aus dem Gedächtnis gelöscht. Der Erkrankte findet sich im Alltag immer schlechter zurecht - er leidet unter Orientierungslosigkeit. Es kommt zu körperlichen und geistigen Einschränkungen und zunehmend zum Verlust der Persönlichkeit. Gefühle, sowie Emotionen bleiben, können aber dem konkreten Ereignis nicht mehr zugeordnet werden. Man könnte auch sagen, im Bücherregal des Lebens fallen immer mehr Bücher zu Boden.

#### Wie kann dennoch die Lebensqualität demenzkranker Menschen verbessert werden?

Wenn ich mit einer an Demenz erkrankten Person in Beziehung treten möchte, ist es unbedingt notwendig sie weiterhin ernst zu nehmen. Besonders wichtig ist es, ihnen Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und Zugehörigkeit zu geben und immer zu versuchen, ihnen auf der Ebene der Gefühle zu begegnen. Dabei helfen kann eine angenehme, ruhige Atmosphäre, keine Reizüberflutung, keine Über- aber auch keine Unterforderung der betroffenen Person.

#### Gibt es konkrete Kommunikationstipps für den Umgang mit demenzkranken Menschen?

Wie schon gesagt, ist es in erster Linie sehr hilfreich dem Menschen in

Ruhe zu begegnen, um auch wirklich ganz **DASEIN** zu können! Wenn ich ein Gespräch führen möchte, dann ist es hilfreich, in kurzen und klaren Sätzen zu sprechen und immer nur ein bestimmtes Thema anzusprechen. Dabei sind die Gestik, die Mimik und der Tonfall im Gespräch oft wichtiger als der Inhalt. Mit körperlicher Berührung kann ich meine Botschaft unterstützen und Zuneigung zeigen.

Demente leben oft in ihrer Vergangenheit. Man sollte sie nicht in die Realität zurückzwingen, sondern versuchen in „ihren Schuhen zu gehen“.

Das noch vorhandene Wissen sollte weniger mit Worten als vielmehr mit den Sinnen (Hören, Fühlen, Riechen) aktiviert werden. Mit Musik und Gesang kann man die Menschen oft gut erreichen. Besonders wichtig ist, demenzkranke Menschen viel zu loben und sie weniger zurechtzuweisen! Und zu guter letzt sollte nicht auf den Humor vergessen werden. Denn: Lachen tut der Seele gut!“

Angelika Scheiber und die Hospizgruppe Landeck haben nach einer Fortbildung zur Demenz diesen Bericht verfasst. Herzlichen Dank!

#### Weitere Informationen und Beratung zu Fragen rund um Demenz erhalten Sie bei:

Barbara Kleissl  
Demenz-Servicezentrum Tirol  
Demenzberatung  
Heiliggeiststr. 16, 6020 Innsbruck  
Tel. 0512/7270-882  
demenzberatung.tirol@dibk.at



Weniger Worte, mehr Gefühl.  
Für demenzkranke Menschen ist das besonders wichtig.



Lachen, weinen, leben, sterben, Abschied nehmen



Es ist nicht immer der Tod oder die Trennung der Eltern, auch der Abschied von einer guten Freundin kann sehr schmerzen.

Erwachsene tun ihren Kindern keinen Gefallen, wenn sie Sterben, Tod und Trauer tabuisieren und von ihnen fernhalten wollen. Vielmehr verdrängt dieses Verdrängen den Blick auf die Fülle des Lebens und schneidet die jungen Menschen von wichtigen Lebenserfahrungen ab.

### Denn Fragen des Sterbens sind immer auch Lebensfragen.

„Hospiz macht Schule“, ein Projekt der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und der Katholischen Jungschär, bietet Kindern und Jugendlichen die Chance, sich in ihrem Schulalltag in einem geschütztem Rahmen mit ihren eigenen Trauer- und Verlusterfahrungen bewusst auseinander zu setzen. So können sie erfahren, dass das Leben aus Lachen und Weinen, sowie Freude und Trauer besteht.

- ReferentInnenteam: Ehrenamtliche HospizmitarbeiterInnen gemeinsam

mit JugendleiterInnen oder PädagogInnen.

- Die genauen Projektinhalte und Rahmenbedingungen werden von den zuständigen LehrerInnen und dem ReferentInnenteam gemeinsam abgesprochen.
- Mindestens 3x2 Unterrichtseinheiten innerhalb eines Semesters
- Das Projekt ist kostenlos.
- Ab der 5. Schulstufe

### Kontakt und Information

Susanne Jäger, Bildungsreferat  
Tiroler Hospiz-Gemeinschaft  
Tel. 0512/7270-38  
office@hospiz-tirol.at  
www.hospiz-tirol.at

### Projektleitung

- Maria Strelj-Wolf  
Tiroler Hospiz-Gemeinschaft
- Hannes Wechner  
Katholische Jugend



### Samstag, 5. November 2011

9.00 - 17.00 Uhr, Innsbruck,  
Haus der Begegnung

### Fachtagung: „Tabu Suizid – Wir reden darüber“

(gemeinsam mit dem Haus der Begegnung, dem Bündnis gegen Depression Tirol und der Gesellschaft für Psychische Gesundheit – pro mente tirol)

Ein Suizid verändert das Leben. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem WARUM, dem Verlassen-Sein und mit Schuldgefühlen. Die Tabuisierung der „Selbsttötung“ und das damit verbundene Schweigen machen die Last für die Hinterbliebenen umso drückender. Dieser Tag dient dazu, zu informieren und miteinander über ein Thema ins Gespräch zu kommen, das oft verschwiegen wird und hilflos macht.

### Mittwoch, 9. November 2011

19.30 Uhr, Imst,  
Pflegezentrum Gurgltal  
Vortrag: „Die Schmerzspirale durchbrechen“

Schwer kranke Menschen sind häufig mit Schmerzen konfrontiert. Schmerzen betreffen immer den ganzen Menschen und wirken sich auf allen Ebenen aus. Sie beeinflussen die körperliche, seelische, soziale und spirituelle Befindlichkeit. Wie kann die Lebensqualität der Betroffenen verbessert und die Spirale Schmerz – Angst – Einsamkeit – Hoffnungslosigkeit durchbrochen werden?



„Eine trostlose Zeit, in der ich am meisten Trost erfahren habe“, Fulbert Steffensky.

Fulbert Steffensky ist einer der bekanntesten theologischen Autoren im deutschsprachigen Raum. Der 73-jährige ist Professor für Religionspädagogik und lebt in Hamburg. Er war mit der Theologin Dorothee Sölle verheiratet, die im April 2003 starb.

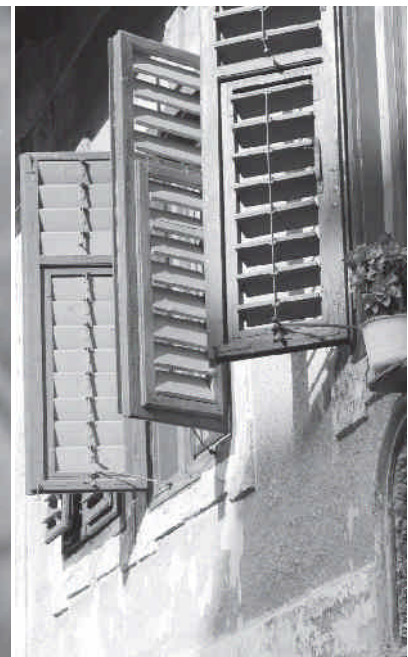
Ich erzähle von einer Zeit meines Lebens, die trostlos war und in der ich

am meisten Trost erfahren habe. Es war die Zeit nach dem Tod meiner Frau. Nicht getröstet hat mich, wenn jemand versuchte, meinen Schmerz zu mindern. „Das Leben geht weiter“, haben mir wohlmeinende Leute gesagt. Es gibt abstrakte Richtigkeiten, die zugleich konkrete Falschheiten sind. Das Leben ging eben nicht weiter, den Schmerz darüber konnte mir niemand ausreden, auch nicht mit einem religiösen Satz. Die Sätze des Glaubens haben nichts vom Schmerz genommen – Gott sei Dank. Sonst wären sie nichts als Vertröstung.

### Die Trauer nicht mildern, sondern teilen

Aber es gab viele Arten des Trostes, die den Schmerz ernst genommen und ihn nicht gemindert haben. Der

tiefste Trost aus jener Zeit waren Freunde und Freundinnen, die mich oft besuchten und die den Schmerz ehrten. Sie haben keine tröstenden Worte gefunden. Sie waren da, und haben sich von meinem Unglück nicht vertreiben lassen. Das Unglück vertreibt ja oft die Freunde, und trostlos macht einen nicht nur, was man erlitten hat. Trostlos macht uns die Einsamkeit, weil Menschen in der eigenen Selbstverständlichkeit des Lebens so wenig die Weltuntergänge der anderen ertragen. Meine Freunde sind geblieben, sie haben mir den Schmerz gelassen. Die Trauer wurde nicht gemildert, aber geteilt. Der Trost der Freunde war ihre Anwesenheit, keine klugen Worte und kein Versuch, mich aus meinem Abgrund zu retten. Sie waren übrigens nicht nur für mich da, sie waren auch da als sie selber, mit ihrer Arbeit, von





der sie erzählten, mit ihren eigenen Sorgen und mit ihrem Glück. Sie haben mich nicht eingeschlossen gelassen in einem Trauernarzissmus, in dem man nicht mehr wahrnehmen kann als sich selber im eigenen Unglück. Indem sie mit sich selber da waren, nicht nur für mich, haben sie mir gezeigt, dass es noch etwas anderes gibt als mein eigenes Unglück. Sie haben mich langsam in die Welt zurückgeführt, in die ich eigentlich nicht mehr wollte.

#### **Einen Menschen trösten heißt, ihn bedürftig sein zu lassen**

Der erste Impuls, nachdem eine große Lebenswunde geschlagen wurde, ist die Flucht in die Einsamkeit. Besonders trostlos ist der Versuch, auch im Unglück Meister seiner

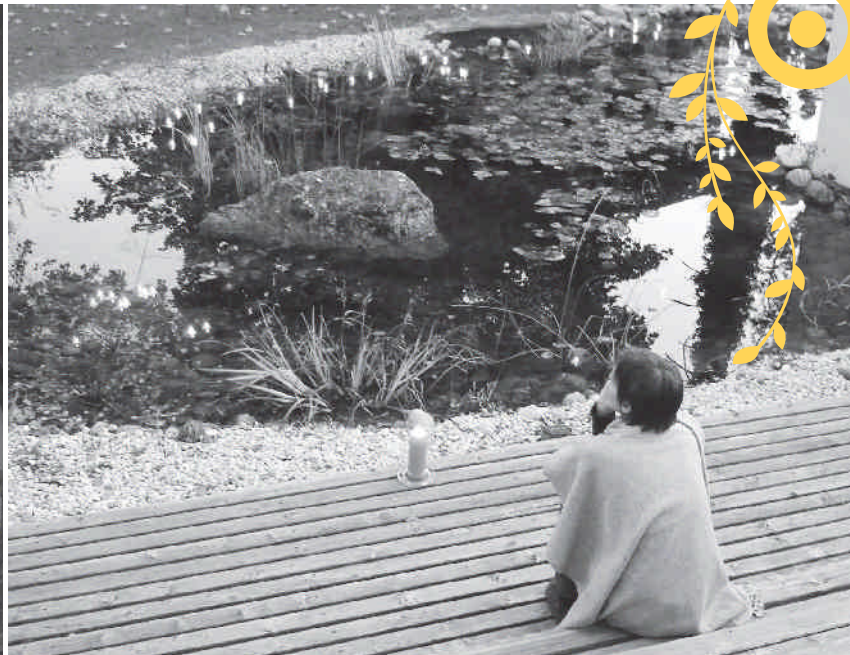
selbst zu sein und nach außen zu tun, als sei nichts geschehen. Sich selber dem Trost nicht entziehen, heißt auch sich einzugestehen, dass man mit sich allein nicht fertig wird. Man ist angewiesen. In den wichtigsten Dingen des Lebens ist man nicht sein eigener Meister. Einen Menschen trösten heißt, ihn bedürftig sein zu lassen; ihn weinen zu lassen; ihn kleiner sein zu lassen, als er ist. Wenn ein Mensch einen Unglücklichen in den Arm nimmt, macht er fast automatisch eine wiegende Bewegung. Er wiegt den Geschlagenen, wie man ein trostloses Kind wiegt.

Welche Lebenserleichterung, dass man in den Niederlagen des Lebens nicht sein einsamer Meister sein muss. Welche Größe, auf die trostlose Kunst der eigenen Lebensmeisterschaft zu verzichten.

#### **Das Leben geht weiter**

Gewiss sind es nicht nur Menschen, die trösten. Man könnte es einen objektiven Trost nennen, dass am Morgen die Sonne aufgeht und am Abend unter, dass die Vögel singen und der See sein Lächeln nicht verloren hat. Es sagt keiner den dummen Spruch: „Das Leben geht weiter.“ Aber man spürt es im Strahl der Sonne, im Spiel des Schattens und in der Farbe der Rose:

**Die Welt ist untergegangen,  
und sie ist nicht untergegangen.  
Das Leben macht keine  
dummen Sprüche.  
Es zeigt, dass es weitergeht.**





## Sieben gute Gründe

die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft mit Ihrer Spende zu unterstützen!



Mit ihrer Spende helfen sie unheilbar kranken Menschen in ihren letzten Lebenstagen.

### 1. In Würde leben und sterben dürfen

Die Würde steht im Mittelpunkt unseres Handelns. Trotz schwerer oder unheilbarer Krankheit kann vieles getan werden, um die Lebensqualität eines Menschen zu erhalten oder zu verbessern.

### 2. Daheim bleiben können: Sicherheit rund um die Uhr

Der 24-Stunden Bereitschaftsdienst des Mobilen Hospiz- und Palliativteams gibt den Betroffenen und Angehörigen die Sicherheit, jederzeit Hilfe holen zu können.

### 3. Hotline:

#### Kompetente Beratung für alle

Ein/e kompetente/r AnsprechpartnerIn beantwortet alle Fragen rund um eine lebensbedrohliche Erkrankung vom Zeitpunkt der Diagnose bis zum Lebensende.

### 4. Angehörige entlasten

Angehörige sind oft schwer belastet. Sie können durch eine haupt- und ehrenamtliche Betreuung neuen Mut fassen und Entlastung erfahren.

### 5. Bestmögliche medizinische Versorgung und Schmerztherapie

Moderne (Palliativ-)Medizin und eine umfassende Schmerztherapie tragen wesentlich dazu bei, ein erfülltes Leben bis zuletzt zu ermöglichen.

### 6. Zeit schenken - Ehrenamtliche Hospizbegleitung in ganz Tirol

Ehrenamtliche HospizbegleiterInnen sind das „Extra“, die Wachenden, die Begleitenden, die Entlastenden. Sie sind da, zum Mit-Teilen in einer schwierigen Lebenssituation.

### 7. Trauernde nicht alleine lassen

Die Hospiz-Gemeinschaft lässt Trauernde nicht allein und bietet professionelle Unterstützung in Einzelgespräche und Trauergruppen an.

## 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](mailto: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**

**Vielen Dank für ihre Unterstützung!**

**IMPRESSUM** Zeitschrift der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft Nr. 5/Oktober 2011

Heiliggeiststr. 16 • 6020 Innsbruck • Tel.: 0512/7270-38 • Fax: 0512/7270-5 • [office@hospiz-tirol.at](mailto:office@hospiz-tirol.at) • [www.hospiz-tirol.at](http://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-Tyroliä Druck GmbH., Innsbruck

DVR: 0803618

