

SONNENBLUME



WERDEN, WER ICH BIN

Kürzlich hat mir eine fast 90-jährige Dame erzählt, dass sie erst jetzt den Mut hat, das zu sagen und zu leben, was sie tatsächlich denkt und will.

Elisabeth Zanon,
ehrenamtliche Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Viel zu oft habe sie ihre eigene Meinung nicht gesagt, um sich nicht zu wichtig zu nehmen, um nicht besserwisserisch zu wirken oder um nicht anzuecken. Viel zu groß war ihre Angst, dass sie sich sonst bei anderen unbeliebt machen und damit wichtige Menschen verlieren könnte. Sie hat sich selbst, wie es Marianne Williamson im Text auf Seite sieben eindrücklich formuliert, ihr Leben lang klein gehalten. Damit hat sie aber nicht ihre Freunde, sondern, wie sie heute traurig feststellt, sich selbst verloren.

Im Hospizalltag erleben wir oft, dass sterbende Menschen Rückschau halten. Was ist gelungen, was ist offen oder unerfüllt geblieben? Manches kann nicht mehr nachgeholt werden, für anderes ist es aber nie zu spät. Es tut mir gut, den Mut dieser Frau zu spüren. Ihre Überzeugung, dass es sich auch in ihrem Alter noch lohnt, etwas zu verändern, steckt mich an. „Jetzt“, meinte sie beschwingt, „muss ich endlich keine Masken mehr tragen und mache, was ich will.“

Für das Jahr 2016 wünsche ich Ihnen mutmachende Augenblicke, in denen wir sein können, wer wir tatsächlich sind!

GEBET FÜR DIE KRANKEN

Am ersten Samstag des Monats wird um 19 Uhr in der Innsbrucker Jesuitenkirche im Rahmen der Vorabendmesse in besonderer Weise der Kranken und ihrer Angehörigen gedacht.

Nähere Informationen unter:
www.jesuitenkirche-innsbruck.at

SINNLOS OPTIMISTISCH?



Mit anderen ALS-Patienten oder – Patientinnen in persönlichen Kontakt kommen, das wäre schön.

Christof Gstrein

„Meine Krankheit schreitet viel zu schnell voran. Als ich zusagte, diesen Vortrag heute hier im Haus Marillac zu halten, fiel mir das Sprechen noch viel leichter.“ Der 52-jährige Christof Gstrein wurde vor knapp einem Jahr mit einer niederschmetternden Diagnose konfrontiert: ALS, Amyotrophe Lateralsklerose – eine tödliche Nervenerkrankung, für die es bis heute keine Heilung gibt.

WENN DIE EXISTENZ BEDROHT IST

So lautet der Titel einer dreiteiligen Vortragsreihe im Haus Marillac.

Christof Gstrein erklärte sich als Erster bereit, öffentlich darüber zu sprechen, wie es sich anfühlt, wenn das eigene Leben so unmittelbar bedroht ist.

EIN STÜCK NORMALITÄT

„Ich frage mich selber oft, wie ich diese Zumutung des Schicksals verkrafte“, erzählt er dem Publikum. Trotz aller Schwierigkeiten hilft ihm die Normalität des Alltags. Er ist noch voll berufstätig, seine Frau und er waren mit ihrem Sohn im Sommer in Griechenland und

er pflegt seine Kontakte mit der Familie, mit FreundInnen und ArbeitskollegInnen. Es ist ihm auch ein gesellschaftliches Anliegen und ein innerer Auftrag, dass Menschen trotz und mit ihrer Krankheit nicht aus der Gesellschaft verschwinden.

SICH AUCH DER VERZWEIFLUNG STELLEN

„Neben dieser Normalität ist es die Hoffnung, die mich immer wieder aufrichtet. Vielleicht bin ich ja sinnlos optimistisch, aber ich habe die Hoffnung, wider die Vernunft, geheilt zu werden.“

Es gibt aber auch Momente, wo die Hoffnung brüchig wird. „Da hilft nur weinen, zweifeln, hadern – mich meinen Ängsten, meiner Wut, meiner Trauer und Hilflosigkeit ungeschützt zu stellen. Um dann wieder hoffentlich neue Kraft zu schöpfen.“

Wenn Sie auch an ALS erkrankt sind und mit Christof Gstrein Kontakt aufnehmen wollen, können Sie eine E-Mail an mobil@hospiz-tirol.at schicken oder unter 0810/969 878 anrufen.

MITEINANDER REDEN – FÜREINANDER SORGEN:

Das Projekt Sorgende Gemeinde im Leben und Sterben in Landeck



An vier Abenden tauschten sich Menschen im Alten Widum zu sehr persönlichen Themen aus.

„Vielen Menschen fällt es wirklich schwer, Hilfe anzunehmen. Es ist eine große Aufgabe für unsere Gesellschaft, eine Kultur des Miteinander zu etablieren, in der man sich nicht ‚in der Schuld‘ von anderen fühlen muss, wenn man sich helfen lässt“, resümiert Sonja Prieth, Bildungsreferentin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und Mitarbeiterin im Projektteam „Sorgende Gemeinde im Leben und Sterben“. Diese Kultur der Sorge für kranke, alte und sterbende Menschen sowie ihre Angehörigen zu stärken, war ein zentrales Anliegen des Projekts, das in den vergangenen zwei Jahren viele Menschen im Raum Landeck bewegt hat.

Ein Projektteam der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und der IFF Wien/Institut für Palliative Care und OrganisationsEthik hat gemeinsam mit BürgerInnen auf vielen Ebenen gewirkt und Impulse gegeben. „Wir haben Möglichkeiten der Vernetzung geschaffen und vor allem versucht, die Bevölkerung zu den Themen Krankheit, Alter, Gebrechlichkeit, Sterben, Tod und Trauer ins Gespräch

zu bringen“, führt Projektleiter Klaus Wegleitner aus. Das ist auch gelungen, stellt Mathias Niederbacher, der Obmann des Sozialausschusses in der Stadtgemeinde Landeck fest, der das Projekt von Anfang an unterstützt hat: „Es hat sich viel getan in dieser Zeit. Ich merke, dass in der Bevölkerung über die Themen Pflege, Unterstützung von Angehörigen und darüber, was die Menschen in der letzten Lebensphase beschäftigt, mehr gesprochen wird. Viele kommen auch auf mich zu und sprechen mich auf die sehr positiv erlebten öffentlichen Veranstaltungen an“, erzählt er.

INS GESPRÄCH KOMMEN, INFORMATIONEN ERHALTEN UND SORGEN TEILEN: DER BEVÖLKERUNGSKURS „VOR- SORGEN, PFLEGEN UND GUT LEBEN BIS ZULETZT“

Wo und von wem bekomme ich in einer Pflege- und Betreuungssituation Hilfe? Welche Möglichkeiten der Vorsorge gibt es? Wie merke ich, wenn ein Mensch dem Sterben nahe ist? Diese und viele andere Fragen wurden

im Frühjahr 2015 an vier Abenden im Rahmen des Bevölkerungskurses „Vorsorgen, pflegen und gut leben bis zuletzt“ im Alten Widum in Landeck behandelt. Der Kurs richtete sich an alle Bürgerinnen und Bürger. Doris Habicher, die Geschäftsführerin des Sozial- und Gesundheitssprengels Landeck-Zams-Fließ-Schönwies, hat die vier Kursabende moderiert. „Ich war überrascht und es hat mich sehr gefreut, welche große und positive Resonanz der Kurs in der Bevölkerung ausgelöst hat. Sehr verschiedene Menschen haben sich in einer offenen Atmosphäre ausgetauscht, ihre Ängste, Sorgen und Interessen eingebracht und von den ReferentInnen hilfreiche Informationen und Hilfestellungen erhalten. Viele Gespräche und Situationen haben mich berührt und auch mich haben die Abende sehr bereichert“, erzählt Doris Habicher.

DAS PROJEKT ENDET – DIE ANLIEGEN BLEIBEN: NACHHALTIGKEIT

Das Projekt endete im Januar 2016 mit einer öffentlichen Abschlussveranstaltung im Stadtsaal Landeck. Erfreulicherweise wird die Stadtgemeinde die begonnenen Aktivitäten weiterführen und hat den Schwerpunkt „Sorgende Gemeinde“ im Budget mit 2.000 Euro dotiert. So kann zum Beispiel der Bevölkerungskurs wieder veranstaltet werden. Bürgermeister Wolfgang Jörg hat sich zudem sehr für weitere Schritte zur Sicherung der Nachhaltigkeit eingesetzt: „Gemeinsam mit den anderen Trärgemeinden haben wir die Anstellung einer Sozialarbeiterin im Sozial- und Gesundheitssprengel beschlossen, die zu den Menschen nach Hause geht, umfassend Beratung leistet und die Vernetzung der Hilfeangebote koordiniert.“

Ein sichtbares, bleibendes Ergebnis des Projektprozesses ist das vor kurzem im Studienverlag erschienene „Landecker Handbüchlein: Lebensklugheit in der Sorge“, verfasst von Patrick Schuchter, Mitglied des Projektleitungsteams. „Aus den Gesprächen mit Menschen in Landeck haben sich einige Themen herauskristalliert,

die es wert sind, beachtet und bedacht zu werden“, erzählt der Autor, der mit diesem Büchlein auch seine Wertschätzung für jene Menschen ausdrücken möchte, die Verantwortung für andere, schwächere Mitmenschen übernehmen: „Sie leisten viel und entwickeln dabei auch eine Lebensklugheit, die für andere wichtig sein kann.“

AUSZEICHNUNG FÜR DAS PROJEKT

Am 28. Oktober 2015 wurde das Projektteam ausgezeichnet: Der Dachverband Hospiz Österreich (in Kooperation mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität und dem Bildungshaus St. Virgil Salzburg) lobt alle zwei Jahre den Hildegard-Teuschl-Preis für wissenschaftliche Leistungen und innovative Projekte in Hospizarbeit und Palliative Care aus. „Sorgende Gemeinde im Leben und Sterben“ bekam den dritten Preis zuerkannt. Eine schöne Anerkennung für alle, die mitgewirkt haben und auch in Zukunft dazu beitragen werden, Grundsätze einer „Sorgenden Gemeinde“ zu realisieren.



Erfolgreiche Medienkooperation: Zehn Wochen lang bekamen Themen aus dem Projektkontext regelmäßig Raum in der Oberländer Rundschau.

ERFÜLLENDES EHRENAMT



Ausbildung Bezirk Schwaz



Ausbildung Bezirk Kufstein



Ausbildung Innsbruck/Ibk-Land

Wir brauchen ehrenamtliche MitarbeiterInnen mit viel Feingefühl, vielen Talenten und Fähigkeiten, die mit beiden Beinen fest am Boden stehen.

Angelika Heim,
Regionalleitung Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

„Nur weil man meint, ein „guter Mensch“ zu sein, ist man nicht automatisch eine gute ehrenamtliche Hospizbegleiterin oder ein guter ehrenamtlicher Hospizbegleiter“, meint Angelika Heim, Regionalleiterin in der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft. Ehrenamtliche HospizbegleiterInnen engagieren sich zwar freiwillig, sie brauchen aber eine gute Ausbildung, Begleitung in der Hospizgruppe, ein hohes Verantwortungsbewusstsein, regelmäßige Supervision und einen klaren Rahmen für ihre Aufgaben, Regeln und Pflichten. Besonders wichtig ist der neuen Regionalleiterin Angelika Heim, dass die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen einerseits fachlich gut qualifiziert sind und sich andererseits bewusst sind, dass sie die Werte der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft mittragen und weitergeben. „In so einem Rahmen“, ergänzt Angelika Heim, „kann das Ehrenamt zu dem werden, was es eigentlich ist: zu einem erfüllenden Geschenk für beide Seiten.“

Im vergangenen Jahr schlossen insgesamt 35 Frauen und vier Männer die Ausbildung Ehrenamtliche Hospizbegleitung ab. 2016 werden zwei Ausbildungen im Tiroler Unterland und in Innsbruck für ehrenamtliche HospizbegleiterInnen starten. InteressentInnen für beide Ausbildungen können sich bei Angelika Heim melden.

Nähere Informationen zur Ausbildung und den Inhalten erhalten Sie unter: angelika.heim@hospiz-tirol.at und www.hospiz-tirol.at



Foto: Angelika Geschwentner

DU BIST EIN KIND GOTTES.
DICH KLEIN ZU HALTEN,
DIENT DER WELT NICHT.
DICH KLEIN ZU HALTEN,
DAMIT DIE ANDEREN UM DICH HERUM
SICH NICHT UNSICHER FÜHLEN:
DAS HAT NICHTS MIT ERLEUCHTUNG ZU TUN.
WIR SIND GEBOREN,
UM DIE GRÖSSE GOTTES,
DER IN UNS LEBT,
ZU VERWIRKLICHEN.
UND DIESE GRÖSSE
IST NICHT NUR IN EINIGEN VON UNS,
SIE IST IN JEDEM MENSCHEN.
WENN WIR UNSER LICHT
LEUCHTEN LASSEN,
DANN GEBEN WIR UNBEWUSST
ANDEREN MENSCHEN DIE Erlaubnis,
DASSELBE ZU TUN.
WENN WIR SELBST VON ANGST FREI SIND,
DANN SIND DIE ANDEREN
DURCH UNSER DASEIN
AUCH FREI.

—

MARIANNE WILLIAMSON

IHRE MITGLIEDSCHAFT STÄRKT UNS

Unsere fördernden Mitglieder sind eine wesentliche Säule der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft. Bitte unterstützen Sie uns auch in diesem Jahr!

Bereits 3.700 TirolerInnen sind fördernde Mitglieder der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft. Sie geben uns Substanz und Rückenwind in unserem täglichen Einsatz. Ein großes Danke all jenen, die als Mitglieder mit uns unterwegs sind.

DAS HOSPIZ – EINE WOHNUNGEMEINSCHAFT FÜR DIE LETZTE LEBENSPHASE

„Das Hospiz ist eine Art Wohngemeinschaft, der Extraklasse‘, in der man seinen letzten Lebensabschnitt mit einer optimalen Schmerzbehandlung und mit liebevoller Pflege in Frieden und in Ruhe verbringen kann“, findet Franz Klingenschmied, der sieben Wochen auf der Hospiz- und Palliativstation in Innsbruck verbracht hat und jetzt vom Mobilien Hospiz- und Palliativteam zu Hause betreut wird. Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft begleitet alle Menschen, unabhängig von ihren finanziellen Verhältnissen und ihrer Weltanschauung.

45 EURO FÜR SCHWER KRANKE MENSCHEN

„Wir bitten alle Mitglieder, Ihren Mitgliedsbeitrag mit dem beiliegenden Zahlschein auch heuer wieder einzuzahlen“, sagt Elisabeth Zanon und ergänzt: „Wir freuen uns über jedes neue Mitglied in unserer Gemeinschaft!“

Sie schenken liebevolle Pflege und lebenswerte Tage bis zuletzt. Vielen Dank!



HOTLINE

**Täglich (auch sonn- und feiertags)
von 8 bis 20 Uhr**
für Betroffene, pflegende Angehörige,
ÄrztInnen, Heime und andere
Einrichtungen

0810 969878

FÖRDERNDE MITGLIEDSCHAFT

Unterstützen Sie schwer kranke und
sterbende Menschen dauerhaft.
**Jetzt förderndes Mitglied mit einem
Jahresbeitrag von 45 Euro werden!**

TEL. 05 7677
E-MAIL: OFFICE@HOSPIZ-TIROL.AT

SPENDENKONTO

IBAN: AT66 2050 3000 0014 0285
BIC: SPIHAT22

TIROLER SPARKASSE

DANKE!