

SONNENBLUME



DAS FUNDAMENT DES VERTRAUENS

Menschen, die in meine Praxis für plastische Chirurgie kommen, haben häufig den Wunsch, ihr Aussehen zu verbessern. Um das Sterben oder den Tod geht es dabei vordergründig nicht.

Elisabeth Zanon,
ehrenamtliche Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Um Trauer geht es in meiner Praxis, wenn auch versteckt oder verdrängt, schon öfter. Das Leid, das viele Menschen wegen ihres Aussehens in sich tragen, ist deutlich spürbar.

In den vergangenen Monaten habe ich an unserer Fortbildung für Palliativmedizin für Ärztinnen und Ärzte teilgenommen. Ich hätte nicht erwartet, dass mir diese Fortbildung auch für meine Tätigkeit als plastische Chirurgin konkret hilft.

Gerade rund um die Themen Kommunikation und Empathie – also das Mitgefühl – haben viele Ärztinnen und Ärzte wenig bis gar nichts in ihrer Ausbildung gelernt. In der Fortbildung wurde mir deutlich, wie wichtig es ist, sich für dieses Fundament des Vertrauens genügend Zeit zu nehmen. Praktische Übungen und neue Erfahrungen helfen mir, mich empathischer auf meine Patientinnen oder Patienten einzulassen. Neben einer Fülle an palliativmedizinischem Wissen nehme ich vor allem die Erfahrung mit, wie ich mich empathisch, also mitfühlend auf mein Gegenüber einlassen kann. So können auch Themen zur Sprache kommen, die sonst nur wenig Raum finden würden. In diesem Sinne kann ich allen Ärztinnen und Ärzten unsere Fortbildungen für Palliativmedizin (siehe Seite 6), egal ob Sie in diesem Bereich tätig sind oder nicht, nur ans Herz legen. Es lohnt sich für uns alle, liebe LeserInnen, sich immer wieder auf neue Erfahrungen einzulassen.

VOM MUT, SICH HELFEN ZU LASSEN



„Ich denke so gerne an die wunderbaren Stunden mit Caroline zurück“

Gertraud Vittur

„Ich erinnere mich noch gut an Gertraud Vittur, die ihren Mann Leo ganz alleine in ihrem Haus in Pertisau am Achensee betreute“, erzählt Gabi Hauser, Hospizkoordinatorin für den Bezirk Schwaz. „Sie war Tag und Nacht für ihren Mann da. Sie gönnte sich nicht einmal mehr einen kleinen Spaziergang alleine am See.“ Frau Vittur spürte selbst, dass sie Hilfe brauchte und nahm mit Gabi Hauser Kontakt auf. Einmal in der Woche kam Caroline, eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin zu Besuch. Für Frau Vittur war das, wie sie heute selbst sagt, „eine große Entlastung und für meinen Mann eine willkommene Abwechslung“.

DAS SCHAFF' ICH SCHON

Angelika Scheiber, Hospizgruppenleiterin in Landeck, weiß aus 20 Jahren Hospizerfahrung, dass es vielen Menschen unendlich schwer fällt, Hilfe anzunehmen. „Dabei erlebe ich oft, dass viele, vor allem Frauen, schon lange über ihre Grenze gegangen sind und immer noch sagen: ‚Das schaff' ich schon‘.“

DAS GRÖSSTE HINDERNIS BIN ICH SELBST

Was ist aus Angelikas Scheibers Erfahrung das größte Hindernis, wenn es darum geht, Hilfe anzunehmen? „Das größte Hindernis bin ich selbst“, ist sie überzeugt. „Ich muss mir zuerst selbst eingestehen, dass ich vielleicht schon lange über meine Grenzen gegangen bin. In einem zweiten Schritt muss ich mir zugestehen, dass ich Hilfe brauche.“

Frau Vittur ist froh, dass sie sich damals nicht dafür geschämt hat, Hilfe anzunehmen. „Ich denke so gerne an die wunderbaren Stunden mit Caroline zurück“, meint sie heute.

Sollten Sie sich ermutigt fühlen, ehrenamtliche Hilfe anzunehmen, wenden Sie sich an das nächste Hospizteam in Ihrer Region. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.hospiz-tirol.at oder telefonisch unter 05 7677 511.

VON WICHTIGEM UND UNWICHTIGEM

Ein Beitrag von Maria Strel-Wolf, die einen Tag auf der Hospiz- und Palliativstation verbracht hat.



Gegen 10 Uhr vormittags wird Martha auf der Hospiz- und Palliativstation in Innsbruck erwartet – eine Neuaufnahme. Sie wird mit einem Krankentransport aus Deutschland gebracht. Ihr Bruder und eine Freundin werden mitkommen. Ich unterhalte mich mit einer Kollegin im Wohnzimmer der Station im 7. Stock und nehme während des Gesprächs wahr, wie eine attraktive Frau mit wachem Blick im Transportbett über den Gang Richtung Zimmer 3 geschoben wird.

DIE UNFASSBARKEIT, DASS UNSER LEBEN ENDLICH IST

„Mein Gott“, denk ich mir, „die ist aber noch jung“ und ich frage mich, was ihr in diesem Moment wohl durch den Kopf geht. Wie fühlt es sich an, unheilbar krank zu sein und dann noch an einen Ort zu kommen, wo viele Menschen sterben? Für einen Moment bin ich mit meinen eigenen Gedanken und Gefühlen nicht mehr hier im Raum. Die Unfassbarkeit überkommt mich, dass unser aller Leben einmal enden wird – auch meines.

In dem kurzen Moment, in dem ich Martha gesehen habe, spüre ich, dass sie mich irgendwie anzieht. Ich würde gerne mit ihr sprechen. Soll ich das? Will sie das? Kurze Zeit später kommen ihr Bruder und ihre Freundin auf mich zu und fragen nach einer Busverbindung in Richtung Völs. So komme ich wie vom Zufall geleitet mit ihnen ins Gespräch. Ich erfahre, dass seine Schwester seit vielen Jahren in Vorarlberg lebt und eine sehr selbstbewusste und selbstbestimmte Unternehmerin ist. „Lange, vielleicht zu lange, wollte Martha nicht wahrhaben, dass sie Krebs hat“, erzählt mir ihr Bruder. „Die Hormontherapie in einer deutschen Spezialklinik hat leider nicht die erhoffte Heilung gebracht. Jetzt ist es wohl zu spät.“

EIN PAAR WINZIGE BISSEN KARTOFFEL

Die beiden reden offen und erzählen mir, dass Martha die Situation akzeptiert habe. Das ermutigt mich und ich klopfe eine Stunde später an die Zimmertüre von Martha. Sie bittet mich herein, ich stelle mich vor und frage, ob ich ein bisschen mit ihr sprechen dürfte. Sie bietet mir



einen Stuhl an, neben ihrem Bruder und ihrer Freundin. Wir verstehen uns auf Anhieb. Sie erzählt mir, dass sie in den letzten Wochen künstlich ernährt werden musste und solche Sehnsucht hatte, etwas „Gescheites“ zum Essen zu bekommen. Jetzt habe sie gerade eine heiße, gekochte Kartoffel gegessen. „Nur ein paar winzige Bissen, aber der Geschmack im Mund war einfach wunderbar“, erzählt sie strahlend.

WICHTIGERES ALS DIE POST

„Es war meine Freundin, die mich davon überzeugt hat, für meine letzte Lebenszeit wieder in meine Heimat nach Tirol zurückzukehren, und ich spüre, es war die richtige Entscheidung. Es tut so gut, wieder Tirolerisch zu hören“, sagt sie und lächelt.

Während des Gesprächs fällt ihrem Bruder ein, dass sich ihre gesamte Post noch zu Hause in Vorarlberg stapelt und kein Nachsendeauftrag erteilt worden ist. Er ärgert sich, dass er das vergessen konnte. Ich meine: „Vielleicht

waren in den letzten Tagen und Wochen andere Fragen wichtiger als die Post?“ Meine Bemerkung beruhigt ihn nicht wirklich. Er bietet an, gleich morgen nach Vorarlberg zu fahren, um die Post zu holen. Worauffhin Martha ruhig und bestimmt meint: „Es gibt Wichtigeres als die Post.“

Martha hat Krebs, und der ist unheilbar. Sie hat keine Scheu, darüber zu sprechen, dass sie nicht mehr geheilt werden kann. Wichtig ist für sie jetzt, dass ihr Leben nicht künstlich verlängert wird. „Vor dem Tod habe ich keine Angst. Ich bin ein sehr spiritueller Mensch. Vor dem Leiden bis dorthin schon“, sagt sie. „Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, ins Hospiz zu kommen, weil ich weiß, dass hier alles getan wird, um mein Leiden zu lindern.“

BILDUNG: RÜCKBLICKE

INTERPROFESSIONELLER UNIVERSITÄTS- LEHRGANG FÜR PALLIATIVE CARE

„Der Universitätslehrgang für Palliative Care ist ein spannendes Übungsfeld für unterschiedliche Berufsgruppen. ÄrztInnen, Diplompflegepersonal, SozialarbeiterInnen, aber auch SeelsorgerInnen sind gefordert, gut zusammenzuarbeiten und sich intensiver auszutauschen“, meinte eine der Teilnehmerinnen des Interprofessionellen Universitätslehrgangs Palliative Care 2015/16. Im Februar konnte der dritte Lehrgang mit 25 TeilnehmerInnen, davon acht ÄrztInnen, abgeschlossen werden. Der nächste Interprofessionelle Universitätslehrgang für Palliative Care im Umfang von 160 Stunden startet im April 2017. Die Ausschreibung erfolgt im Sommer 2016.



TRAU DICH TRAUERN – TRAU DICH LEBEN

„Kaum zu glauben, dass wir uns jetzt zwei Tage mit der Trauer beschäftigt haben, es war einfach so lebendig“, meinte Maria Steiner, eine der Teilnehmerinnen des zweitägigen Trauerseminars. 18 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft nahmen im März an einer Fortbildung zur Trauer mit Trauer- und Trauma-begleiterin DGKS Patrizia Pichler teil. Die zwei Tage waren eine kraftvolle Ermutigung trauernden Menschen nicht aus dem Weg zu gehen und die eigenen Trauererfahrungen nicht zu verdrängen. „Trau dich trauern – trau dich leben“: Der Leitspruch von Patrizia Pichler wird von ihr mit so viel Lebendigkeit erfüllt, dass er „höchst ansteckende Wirkung“ hat und der Trauer ihre Schwere nimmt.

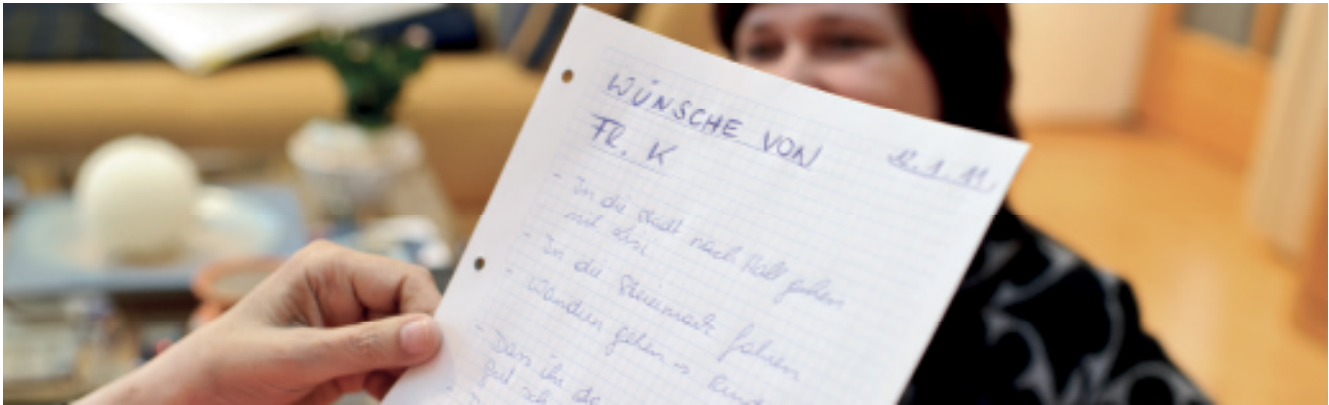


LEHRGANG ZUM ÖÄK-DIPLOM PALLIATIVMEDIZIN

Mit dem Lehrgang zum Diplom für Palliativmedizin der Österreichischen Ärztekammer bietet die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft MedizinerInnen eine kompakte Fortbildung. Mit 60 Unterrichtseinheiten in sieben Wochenendmodulen führt dieser Lehrgang in die Grundlagen der Palliativbetreuung mit all ihren Aspekten ein. Niedergelassene und angestellte ÄrztInnen aller Fachrichtungen können an dieser Fortbildung teilnehmen. Im April konnte auch dieser Lehrgang mit 22 TeilnehmerInnen abgeschlossen werden. Der nächste Lehrgang startet voraussichtlich im Herbst 2017. Beide Lehrgänge werden von der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft veranstaltet.



BILDUNG: AUSBLICKE



WER SORGT UND WER ENTSCHEIDET FÜR MICH?

„Eines weiß ich ganz sicher, ich möchte keine lebensverlängernden Maßnahmen mehr“, sagte kürzlich eine krebserkrankte Frau auf der Hospiz- und Palliativstation. Viele Menschen haben Angst, dass sie in eine Situation kommen, in der sie nicht mehr selbst entscheiden können, was mit ihnen passiert.

Die Patientenverfügung oder eine Vorsorgevollmacht können in solchen Situationen Klarheit schaffen sowie eine wichtige und notwendige Entscheidungsgrundlage für Angehörige sein. In welcher Situation ist es sinnvoll, eine verbindliche Patientenverfügung zu haben, wann genügt eine beachtliche Patientenverfügung? Für wen ergibt es Sinn, eine Vorsorgevollmacht zu verfassen? Die Möglichkeiten und Grenzen dieser Instrumente der Selbstbestimmung sowie der Angehörigenvertretung werden im Rahmen des Vortrags besprochen.

VORTRAG

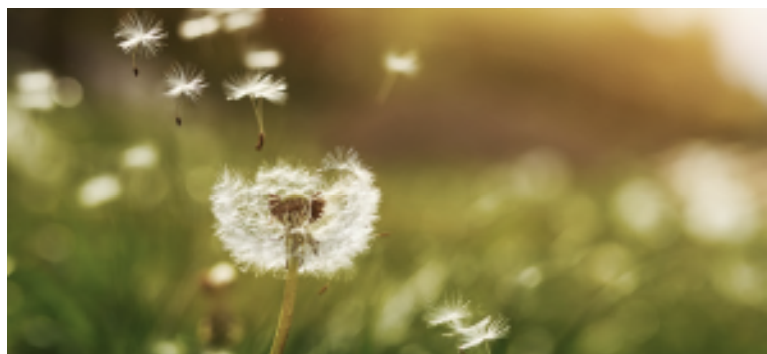
Bernhard Mündle, Jurist und Theologe

Montag, 9. Mai 2016
19:30-21 Uhr, Haus der Begegnung,
Rennweg 12, Innsbruck

Die Teilnahme ist kostenlos,
 eine Anmeldung nicht erforderlich.

DAS WAR UNSERE RETTUNG

Viele schwer kranke Menschen wünschen sich, ihre letzten Tage zu Hause in ihrem gewohnten Umfeld zu verbringen.



Auch Karl*, der aufgrund seiner Krebserkrankung viele Wochen im Krankenhaus war, wünschte sich, an den Weihnachtstagen daheim sein zu können. „Diesen Wunsch meines Mannes wollte ich gern erfüllen“, erzählt seine Frau Gabriele*. „Ich wusste aber im ersten Moment nicht, wie ich das schaffen sollte. Wer würde mir helfen, wenn er wieder stärkere Schmerzen hätte?“

JEMAND STEHT MIR BEI

Ihr Hausarzt empfahl Gabriele und Karl eine Begleitung durch das Mobile Palliativteam, was für beide „die Rettung war“. Gemeinsam mit den ÄrztInnen und PflegerInnen des Mobilen Palliativteams konnte Karl über die Weihnachtstage zu Hause bleiben. „Weil ich Tag und Nacht beim Mobilen Palliativteam anrufen konnte und im Bedarfsfall jederzeit eine Schwester vorbeischauen würde, fühlte ich mich sicher“, fügte Gabriele hinzu: „Auch die sich ständig ändernden Schmerzen konnten gut gelindert werden.“

Nach den Weihnachtstagen verschlechterte sich der Gesundheitszustand von Karl dramatisch. Die Schmerzen wurden wieder stärker. Karl konnte auf der Hospizstation aufgenommen werden und verbrachte dort gut begleitet seine letzte Zeit.

Ihre Spende von beispielsweise 25 Euro schenkt Lebensqualität. „Ich bewundere alle Menschen, die für das Hospiz arbeiten. Sie machen Ihre Arbeit mit so viel Liebe!“ schließt Gabriele ab.

Mit Ihrer Spende schenken Sie schwer kranken Menschen und Ihren Angehörigen eine umfassende Betreuung zu Hause. Vielen Dank!

*Namen von der Redaktion geändert

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!