

SONNENBLUME



GUTE AUGENBLICKE

„Wenn die Endlichkeit des Lebens greifbar nahe ist, sind es oft kleine Momente, die Freude schenken.“

Elisabeth Zanon,
ehrenamtliche Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Manchmal ist das schwierig für mich, weil ich jetzt noch nicht weiß, was in der Zwischenzeit passieren wird. Dies macht mir bewusst, dass meine Gedanken oft um die Zukunft kreisen oder ich in der Vergangenheit hängen bleibe. Häufig bin ich im Geiste überall und nirgendwo. Was mir immer hilft, ganz im Augenblick zu sein, ist ein Besuch auf unserer Hospiz- und Palliativstation. Ein Gespräch, eine Begegnung mit schwer kranken, sterbenden Menschen, die wissen oder ahnen, dass sie nicht mehr lange leben werden, ist für mich jedes Mal von Neuem eine Chance der „Augenblicklichkeit“. Es tut mir gut zu sehen, mit wie viel Genuss eine Patientin ihren Kaffee trinkt. Es berührt mich, wie sehr ein sterbender Patient den Besuch seiner Enkelin genießt. Und es macht mich ruhig und zufrieden zu erleben, wie eine junge Patientin von ihrem Bett aus ein heftiges Gewitter beobachtet und sich freut, dass es im Zimmer endlich kühler wird.

Wenn die Endlichkeit des Lebens greifbar nahe ist, sind es oft kleine, unspektakuläre Momente, die den Menschen im Hospiz große Freude schenken: ein gutes Essen, eine schöne Musik, der Regen, die Sonne, eine Blume oder eine liebevolle Berührung.

Es wäre schön, wenn es uns öfter gelänge, diese kleinen, unspektakulären Momente in uns aufzunehmen und auszukosten. In diesem Sinne danke ich den Menschen, die wir in der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft begleiten, dass sie mir ein Stück weit helfen, im Moment zu sein.

Ihnen, liebe WeggefährtenInnen, wünsche ich gute Augenblicke und einen farbenprächtigen Herbst.

Wir danken den SponsorInnen des Benefizkonzerts mit Franui am 8. Oktober 2017 im Congress Innsbruck zugunsten des Hospizhauses Tirol.



FÜR DAS HOSPIZHAUS TIROL

BENEFIZKONZERT



Foto: Julia Stix

FRANUI »36 STUNDEN«

DIE MUSICBANDA FRANUI SPIELT BRAHMS VOLKSLIEDER,
SVEN-ERIC BECHTOLF LIEST ÖDÖN VON HORVÁTH

SO., 8. OKT. 2017

INNSBRUCK, CONGRESS / SAAL TIROL

19.30 UHR

KARTEN: BEI ALLEN Ö-TICKET-
VORVERKAUFSSTELLEN UND ONLINE
UNTER WWW.OETICKET.COM
TELEFONISCHE BESTELLUNG:
T. 01 / 96096



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft

TIROLER HOSPIZ-
GEMEINSCHAFT
25
JAHRE

STERBEN. GANZ NORMAL?

„Als Kind bin ich neben unserem verstorbenen Opa im Bett gelegen und habe lange seinen Bart gekrault.“

Susi Riml, Hospizgruppenleiterin im Ötztal



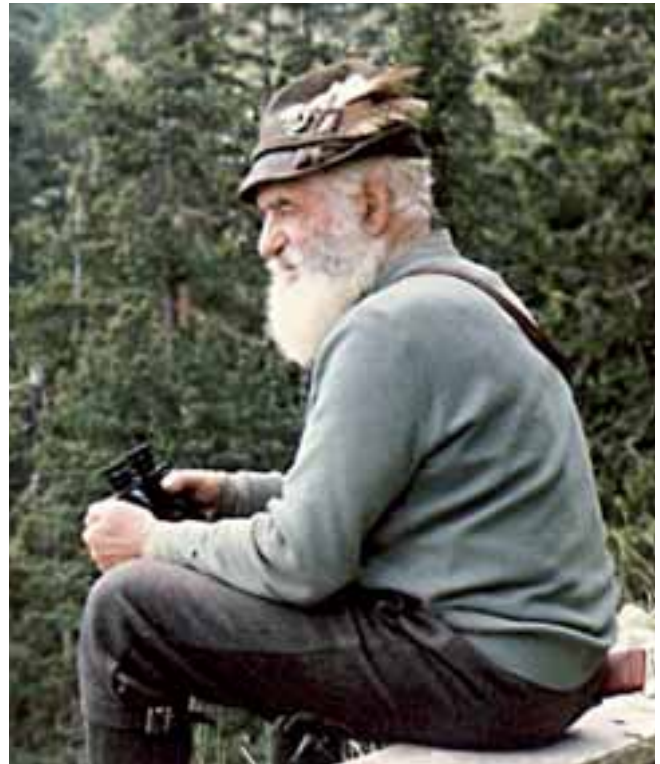
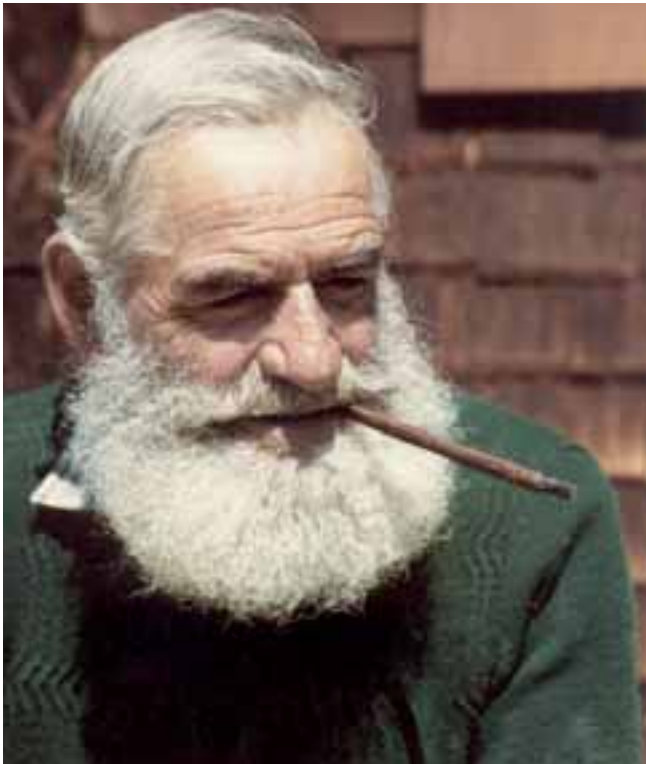
„Aus meiner jetzigen Erfahrung waren das Sterben und der Tod meines Großvaters ganz normal. Meine Familie ist damit natürlich umgegangen – und unaufgeregter, als es heute oft der Fall ist.

Mein Opa war ein richtiger Alm-Öhi, ein bärtiger Mann, der seinem Alter entsprechend kränklich war. Er lag in den Wochen vor seinem Tod in der Stube in seinem alten Holzbett und wurde mit jedem Tag ein bisschen weniger. Eines Tages ist er dann gestorben. Ich erinnere mich noch ganz genau, dass wir Kinder neben unserem verstorbenen Opa im Bett gelegen sind und lange seinen Bart gekrault haben. Das war überhaupt nicht schlimm für uns. Im Gegenteil, es war ganz normal.“ Für Susi Riml ist diese Erfahrung wohl mit ein Grund dafür, dass sie

neben ihrem Beruf als Krankenschwester vor 13 Jahren die Hospizgruppe Ötztal gegründet hat. Seitdem leitet sie die Gruppe von sieben Frauen und zwei Männern mit großer Leidenschaft.

STERBENDEN NAHE SEIN

Ihr Bild von einer optimalen ehrenamtlichen Hospizbegleitung ist geprägt vom Sterben ihres Großvaters. Daher sieht sie sich und ihre „HospizlerInnen“ eher im Hintergrund, als Rückenstärkung für die Angehörigen, und nicht in der ersten Reihe. „Ich hadere immer wieder damit“, meint Susi Riml auch aus ihrer Erfahrung als Krankenschwester, „wie lange heute auch ein sehr alter Mensch nicht sterben darf. Mir kommt vor, viele wollen



heute der Tatsache nicht ins Auge sehen, dass das Leben, übrigens auch das eigene, einmal zu Ende geht.“

Ihr geht es vor allem darum, Angehörige zu ermutigen, das Sterben und den Tod zuzulassen, sich darauf einzulassen, um dem Sterbenden, wenn er oder sie es möchte, in seiner letzten Zeit nahe zu sein.

WENN ABSTAND BEIM STERBEN HILFT

Eine Hospizbegleitung vor einigen Jahren zeigte ihr aber, dass vieles nicht planbar, nicht machbar ist. „Der Anruf kam sehr spät. Beim Erstgespräch wurde mir schnell klar, dass der Mann, zu dem wir gerufen wurden, nicht mehr lange leben wird. Seine Frau und seine

Tochter waren sehr belastet, weil sie Tag und Nacht bei ihm waren. Während unseres Besuchs am nächsten Tag ging die Tochter für eine Viertelstunde zum Einkaufen. Ihr Vater starb, während sie weg war, in unserer Anwesenheit. Sie hätte sich so sehr gewünscht, bei ihm sein zu können, wenn er geht.“

Für Susi Riml und ihre Kollegin Karin Klotz war es eine belastende Situation, dass „wir als quasi Fremde beim Sterben ihres Vaters dabei waren“. Auf dem Heimweg blieb sie noch lange alleine in ihrem Auto sitzen und fragte sich, warum es so gekommen war. „Vielleicht“, meint sie nachdenklich, „fällt es manchen Menschen leichter zu gehen, wenn ihre Liebsten ein Stück weiter weg sind.“

SCHMERZ ALS WARNSIGNAL UND QUAL

„Schmerzen haben nicht nur eine körperliche Dimension, auch die Seele, das soziale Umfeld, die Spiritualität und vieles mehr spielen eine Rolle.“

Christine Haas-Schranzhofer, Pflegedienstleiterin Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Grundsätzlich ist es für uns Menschen wichtig, Schmerzen zu empfinden. Ohne sie würden wir die Hand von der heißen Herdplatte nicht wegziehen. Schmerzen dienen daher als Warnsignal und schützen uns davor, uns zu verletzen oder eine Erkrankung nicht wahrzunehmen.

SCHMERZ, EINE SUBJEKTIVE WAHRNEHMUNG

Anders sieht es aus, wenn Schmerzen zur Qual werden. Dann verzweifeln nicht nur die Betroffenen, auch Angehörige und helfende Menschen stoßen an ihre Grenzen. Immer wieder lässt sich gefühlter Schmerz nicht durch rein körperliche Ursachen erklären. Es kommt auch darauf an, wie unser Gehirn diese Reize interpretiert. Schmerzen haben aber nicht nur eine leibliche Dimension, auch die Seele, das soziale Umfeld, die Spiritualität, die kulturelle Prägung und vieles andere mehr spielen eine Rolle. Kurz gesagt, Schmerzen sind immer eine subjektive Wahrnehmung und werden von jedem Menschen verschieden empfunden.

SCHMERZEN HINTERLASSEN SPUREN IM GEHIRN

Entsprechend „einzigartig“ sollte daher die Behand-

lung von Schmerzen sein. Vor allem bei chronischen Beschwerden ist es wichtig, möglichst frühzeitig gegenzusteuern. Denn starke, wiederkehrende und länger andauernde Leiden hinterlassen Spuren im Gehirn. Dieses so genannte Schmerzgedächtnis kann quälende Empfindungen schließlich sogar ohne Schmerzreiz entstehen lassen. Für die Therapie ist eine Einschätzung der Schmerzen, möglichst durch die Betroffenen selbst, hilfreich. Je nach Ursache und Qualität der Schmerzen erfolgt meist eine medikamentöse Behandlung. Parallel dazu können verschiedene andere Methoden wie physikalische Therapien, psychologische Behandlungen oder alternativmedizinische Maßnahmen helfen.

SCHMERZPATIENTEN NICHT ALLEINE LASSEN

Besonders wichtig sind jedoch zwischenmenschliche Begegnungen. Diese können die Schmerzbewältigung fördern oder tragen zumindest dazu bei, dass Betroffene Schmerzen besser aushalten können. Den PatientInnen zur Seite zu stehen und die Schmerzen zu lindern oder bestenfalls sogar zum Verschwinden zu bringen, sind daher zentrale Anliegen von Palliative Care.

TRAUERN, UM ZU LEBEN

„Regelmäßig spüre ich ein gewisses Befremden,
wenn ich erzähle, dass ich Trauerbegleiterin bin.“

Maria Strel-Wolf, Trauerbegleiterin bei der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Ich empfinde es hingegen als großes Geschenk, dass mir Trauernde tiefe Einblicke in ihr Leben mit seinen Höhen und Tiefen schenken und sich mir anvertrauen.

DER TOD, NUR EINE ABSTRAKTE VORSTELLUNG

„Aber“, fragen viele weiter, „wie kommt man zu so einer Aufgabe?“ Bis zu meinem 28. Lebensjahr war auch für mich der Tod mehr abstrakte Vorstellung als konkrete Wirklichkeit. Bis zu dem Tag als ich meine Tochter Antonia tot auf die Welt gebracht habe. In diesem Moment war der Tod konkret und unerträglich wirklich.

TRAUER, DER WEG ZURÜCK INS LEBEN

Erträglicher, wenn auch nicht fassbar, wurde er für mich in meinem Meer von Tränen, die ich vergossen habe. Ich habe getrauert – lang, heftig und mit all den unterschiedlichen Gefühlen, die die Trauer mit sich bringt. Heute, zwanzig Jahre später, weiß ich, dass meine durchlebte und nicht verdrängte Trauer meine Heilung war.

Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft bietet Trauernden unterschiedliche Unterstützungsmöglichkeiten.

- **TRAUERGRUPPEN**
Innsbruck: Montag, 9. Oktober 2017, 18:30 Uhr
Wörgl: Dienstag, 10. Oktober 2017, 19 Uhr
- **EINZELGESPRÄCHE**
für Trauernde mit qualifizierten TrauerbegleiterInnen
- **TRAUERRÄUME**
rund um Allerheiligen in Innsbruck,
Untermieming, Matrei am Brenner,
Zell am Ziller, Inzing und Längenfeld

Anmeldung und Informationen:
Tel. 05 7677-412 oder auf www.hospiz-tirol.at

KEINE ANGST VOR DEM TOD

„Mein Vater konnte im Hospiz in Würde sterben. Damit dies auch anderen Menschen möglich ist, unterstützen wir seit vielen Jahren die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft.“

Alexander Gottardi



Foto: I. Ascher

Es sei zwar ein Fehler, aber „solange man nicht muss, beschäftigt sich wohl niemand freiwillig mit dem Sterben und dem Tod“, meint Alexander Gottardi von der bekannten Weinhandlung in Innsbruck. „Obwohl ich bis zum Tod meines Vaters Bruno Gottardi im Jahr 2010 schon viel vom Hospiz gehört hatte, war ich selbst bis dahin noch nie auf der Hospiz- und Palliativstation. Durch die Krankheit meines Vaters wurde ich sozusagen gezwungen, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen.“

MIT EINEM UNGUTEN GEFÜHL IM BAUCH

Zum ersten Informationsgespräch auf der Hospiz- und Palliativstation kam er mit einem unguuten Gefühl im Bauch, „mit einer ordentlichen Portion Bammel“, wie er zugibt. „Ich hatte die Vorstellung, dass das Hospiz wohl ein sehr trister Ort sein müsste.“

FREUDIG ÜBERRASCHT

Was er dann auf der Hospiz- und Palliativstation erlebte, war das Gegenteil. „Ich war von der entspannt familiären, sympathischen und trotzdem sehr diskreten Atmosphäre freudig überrascht.“ Dass Alexander Gottardi einen der wichtigsten Menschen in seinem Leben in den Tod begleitete, veränderte sein Leben nachhaltig. „Die Begleitung durch die MitarbeiterInnen im Hospiz hat mir dabei sehr geholfen und vieles erleichtert.“

EINE ZEIT MIT GROSSER WIRKUNG

Alexander Gottardi bemerkte schon wenige Tage nach dem Tod seines Vaters eine große Veränderung an sich. „Was den Tod betrifft, habe ich über vierzig Jahre meines Lebens eine Vogel-Strauß-Politik betrieben und den Tod verdrängt. Seitdem ich das Sterben und den Tod meines Vaters miterlebt habe, habe ich vor dem Tod keine Angst mehr. Und das ist bis heute so.“

NEUE KONTONUMMER

IBAN: AT20 3600 0000 0075 0000
BIC: RZTIAT22
RAIFFEISEN-LANDESBANK TIROL AG

DANKE!

SPENDENABSETZBARKEIT NEU AB 2017

Aufgrund der Neuregelung der Spendenabsetzbarkeit sind wir verpflichtet, alle eingehenden Spenden seit dem 1. Januar 2017 an das Finanzamt zu melden. Ihre Spende wird dann automatisch in Ihre Veranlagung übernommen. Dafür benötigen wir Ihren Vor- und Nachnamen und Ihr Geburtsdatum. Wir bitten Sie, uns diese bekannt zu geben unter: **Tel. 05 7677 oder E-Mail: office@hospiz-tirol.at – DANKE!**