

SONNENBLUME



MEHR FRAGEN ALS ANTWORTEN

„Weihnachten und Neujahr,
die dunkelste Zeit im Jahr liegt
hinter uns.“

Elisabeth Zanon,
ehrenamtliche Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Die Tage werden wieder länger, die Sonne gewinnt an Kraft. In dieser Zeit kreisen meine Gedanken um das Thema Anfang und Ende, Geburt und Tod. Erst kürzlich erzählte mir eine Mitarbeiterin im Hospiz, dass sie ursprünglich Hebamme werden wollte. Jetzt ist sie glücklich, im Hospiz arbeiten zu können. „Denn“, meinte sie, „beide Übergänge, die Geburt eines Menschen und sein Tod, sind geheimnisvolle, berührende und intime Momente.“ Diesen beiwohnen zu dürfen, empfinde sie als großes Geschenk.

Das Ende ist – wie der Anfang – bei jedem Menschen anders, ob leicht oder schwer ist nicht vorherzusehen, nicht bis zum Letzten planbar. Was ist eine „gute“ Geburt? Mit Kaiserschnitt, mit oder ohne Schmerzmitteln, zu Hause, im Krankenhaus oder in der Badewanne? Wer stirbt „richtig“? Die, die loslassen können? Der, der über den Tod spricht? Oder stirbt die besser, die bis zuletzt die Hoffnung nicht aufgibt, dass sie in ein paar Wochen wieder auf den Berg gehen kann?

Wenn ich mir die Beiträge in dieser Sonnenblume durchlese, bestärken sie mich darin, nicht vorschnell über Richtig oder Falsch zu urteilen, nicht immer gleich

eine Antwort parat zu haben, sondern mich mehr den Fragen der Menschen zu öffnen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen verspätet ein gutes neues Jahr mit vielen spannenden Fragen.

OSTERMONTAGGOTTESDIENST

Wir laden Sie herzlich zum Gottesdienst für alle Verstorbenen am stationären Hospiz und im mobilen Bereich ein.

Ostermontag, 2. April 2018

18 Uhr

Pfarrkirche St. Pirmin

Radetzkystraße 51

6020 Innsbruck

LETZTE HILFE

Erste-Hilfe-Kurse sind eine Selbstverständlichkeit, aber wie schaut es mit dem Wissen um eine letzte Hilfe aus?



„Letzte Hilfe“ ist ein neuer Kurs der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, der erstmals Ende November in Schwendau im Zillertal angeboten wurde. 21 Frauen und ein Mann – man könnte glauben, der Tod sei weiblich – setzten sich an einem Freitagnachmittag vier Stunden mit vielen Fragen rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer auseinander. Wie kann ich einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet, vielleicht sogar im Sterben liegt? Was ist wichtig, was ist zu beachten? Wie gehe ich auf Angehörige zu? Neben Basiswissen und Orientierung ermöglicht der „Letzte Hilfe“-Kurs einen offenen Austausch über das Thema.

EINIGE TEILNEHMERSTIMMEN AM ENDE DES KURSES

„Endlich kann ich akzeptieren, dass meine Mama nicht mehr essen und ganz wenig trinken will. Jetzt weiß ich, dass ein sterbender Mensch nicht mehr essen und trinken mag und dass das normal ist. Das ist eine große Erleichterung für mich.“

„Mein Papa wollte im Sterben immer meine Hand halten. Wir haben stundenlang unsere Hände gehalten. Einmal sagte mir jemand, ich müsse ihn endlich loslas-

sen. Er wollte aber immer meine Hand halten und ich wollte das auch. Jetzt, nach diesem Kurs, bin ich mir sicher, dass ich für meinen Papa und mich das Richtige gemacht habe.“

„Ich fühle mich nach diesem Nachmittag gestärkt darin, dass ich auch zu Hause über das Sterben reden werde und dass ich mich öfters traue, das zu tun, was ich selbst richtig finde.“

„Mich hat entlastet, dass ich mit meinen Sorgen nicht alleine bin. Es tat mir gut, dass ich hier im ‚Letzte Hilfe‘-Kurs darüber sprechen konnte.“

„Mich hat berührt, dass ich für einen sterbenden Menschen einfach nur da sein kann. Ich muss nicht immer etwas tun oder machen, um meine Zuneigung auszudrücken.“

Sollten Sie Interesse an einem „Letzte Hilfe“-Kurs in ihrer Gemeinde, Pfarre oder an einem anderen Veranstaltungsort haben, dann melden Sie sich bitte bei der Projektleiterin Reinhilde Tabernig, Tel.: 0676/88 188, E-Mail: reinhilde.tabernig@hospiz-tirol.at.

EINE BESONDERE, NIE ALLTÄGLICHE AUFGABE

„Sterben ist ein intimes Geschehen. Für die Begleitung braucht es Vertrauen, Fingerspitzengefühl und viel Zeit.“

Hausärztin Lisa Fischer und ihr Kollege Matthias Lutz, Sistrans



„Gerade erst vor einer halben Stunde habe ich einen Anruf bekommen, dass ein Patient von uns gestorben ist“, erzählt Lisa Fischer. „Wir haben ihn die letzten sieben Tage intensiv betreut, teilweise waren wir zwei bis drei Mal pro Tag auf Visite, auch in der Nacht. Neben einer vollen Praxis bringt einen das schon an die eigenen Grenzen. Gestern litt unser Patient an starker Atemnot. Da wir unsere Praxis voll mit PatientInnen hatten, entschieden wir gemeinsam mit den Angehörigen, das Mobile Palliativteam der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft hinzuzuziehen.“ Für Lisa Fischer war es eine große Beruhigung, den Patienten und seine Familie in guten Händen zu wissen.

GRENZEN ERKENNEN UND SICH HILFE HOLEN

Seit sie und Matthias Lutz den Diplomlehrgang für Palliativmedizin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft besuchen und dadurch MitarbeiterInnen des Palliativteams persönlich kennengelernt haben, ist es für sie selbst-

verständlicher geworden, das Palliativteam zu kontaktieren. „Wenn man jemanden persönlich kennt, tut man sich einfach leichter, Hilfe zu holen und die Verantwortung zu teilen.“ Denn, so sind sich beide einig, „wir HausärztInnen sollten keine Einzelkämpfer sein“.

Eine umfassende hausärztliche Betreuung bedeute auch, seine eigenen Grenzen zu erkennen und die Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen. „Wir können alleine gar nicht alles abdecken, was unsere PatientInnen brauchen.“

DAS STERBEN RECHTZEITIG ANSPRECHEN

Wenn man Lisa Fischer und Matthias Lutz begegnet, spürt man, dass in der Sistranser Hausarztpraxis neben medizinischer Betreuung vor allem die Beziehung zu den Menschen an oberster Stelle steht. Matthias Lutz wird am selben Nachmittag noch eine Sistranserin besuchen, deren Mann vor zwei Wochen gestor-



Gedankenanstoß in der Praxis von Lisa Fischer und Matthias Lutz

ben ist – „einfach, um zu fragen, wie es ihr geht, und um Zeit zum Reden zu haben. Uns ist es wichtig, dass wir mit unseren PatientInnen und ihren Angehörigen rechtzeitig das Gespräch suchen, damit der Tod und das Sterben zur Sprache kommen können. Als Hausarzt habe ich den Vorteil, dass ich unsere PatientInnen, ihr Umfeld und ihre Familie oft schon lange kenne.“

Für beide ist die Begleitung von Sterbenden eine besondere, nie alltägliche Aufgabe. „Neben einer guten palliativmedizinischen Betreuung“, so Lisa Fischer, „ist es auch unsere Aufgabe, die Angehörigen auf die letzte Zeit gut vorzubereiten. Das können schwierige Gespräche sein, die Vertrauen, Fingerspitzengefühl und viel Zeit brauchen – eine intensive, aber schöne Aufgabe in meinem Beruf.“

BEGEGNUNG AUF AUGENHÖHE

Die gute Zusammenarbeit der unterschiedlichen Berufe

ist für Lisa Fischer und Matthias Lutz ein zentrales Element in der Betreuung von schwer kranken oder sterbenden PatientInnen.

„Es ist beeindruckend zu erleben“, so Matthias Lutz, „wie sich in der Palliativbetreuung Ärztinnen und Ärzte, KrankenpflegerInnen und andere Berufsgruppen auf Augenhöhe, also nicht hierarchisch, begegnen. Gemeinsam wird nach der besten Lösung für die PatientInnen gesucht“, ergänzt Lisa Fischer.

Die beiden Hausärzte Lisa Fischer und Matthias Lutz besuchen zurzeit den „Lehrgang zum ÖÄK-Diplom Palliativmedizin“ der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft. Maria Strel-Wolf hat sie in ihrer Praxis in Sistrans zum Gespräch getroffen.

Für den nächsten Lehrgang können Sie sich bei der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft vormerken lassen.

Tel.: 05 76 77, E-Mail: office@hospiz-tirol.at

MUSS MAN BEIM STERBEN „LOSLASSEN“?

„Ist es wirklich Voraussetzung für ein gutes Sterben, dass man das Leben, die geliebten Menschen losgelassen hat?“

Elisabeth Medicus, ärztliche Leitung Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Wenn es ums Sterben geht, ist immer wieder die Rede vom „Loslassen“. Doch ist es wirklich Voraussetzung für ein gutes Sterben, dass man das Leben, die geliebten Menschen losgelassen hat? Oder zumindest, dass man das Sterben akzeptiert? Oft wird verallgemeinernd davon ausgegangen, dass es zu einem guten Sterben gehöre, das Sterben zu akzeptieren. Ergebnisse einer Studie, die diese Annahme aus der Perspektive der Betroffenen untersucht hat, wurden vor kurzem in der Zeitschrift für Palliativmedizin publiziert.

AUCH „VERDRÄNGEN“ KANN EIN WEG SEIN

Die Ergebnisse zeigen, dass die Annahme, es sei für jeden Menschen gut „loszulassen“, nicht zutreffend ist. Sie zeigen auch, dass dem Akzeptieren oder dem Nichtakzeptieren des Sterbens unterschiedliche Werthaltungen zugrunde liegen, dass die Haltung der Akzeptanz sich oft mehrmals verändert und mit der allgemeinen Lebenseinstellung eines Menschen zusammenhängt.

„Jemandem zuzuschreiben, er oder sie ‚verdränge‘ den Tod, weil er oder sie ihn nicht akzeptiere, ist nicht immer zutreffend. Auch das Nichtakzeptieren kann eine Auseinandersetzung mit dem nahen Tod beinhalten.“

KEIN STERBEN GLEICHT DEM ANDEREN

Vor diesem Hintergrund ist die Empfehlung oder die Erwartung, sterbende Menschen oder ihre Angehörigen müssten „loslassen“, unangebracht. Vielmehr ist in einer Haltung der respektvollen Zuwendung immer individuell zu erfassen, was für einen Menschen passend ist und was er von der Umgebung braucht, um mit der Unausweichlichkeit des Todes auf seine eigene Weise umgehen zu können.

Seit vielen Jahren habe ich beruflich mit schwer kranken und sterbenden Menschen zu tun. Das Sterben hat sein Geheimnis nicht gelüftet. Das Einzige, was ich weiß, ist: Kein Sterben gleicht dem anderen, so wie ein Leben nie gleich einem anderen ist.

K. Ohnsorge, C. Rehmann-Sutter, N. Streeck, G. Widdershoven, H. Gudat: Was bedeutet es, das eigene Sterben zu „akzeptieren“? Ergebnisse aus einer qualitativen Studie mit 62 Palliativpatientinnen und -patienten, Zeitschrift für Palliativmedizin 2017/18, S. 144–151.

GEMEINSCHAFT IN BEWEGUNG



Ausbildung Oberland

EHRENAMT

Wir gratulieren den AbsolventInnen der Ausbildung Ehrenamtliche Hospizbegleitung im Oberland. Im Oktober wurden den 14 TeilnehmerInnen in Imst die Abschlusszertifikate überreicht. Wir wünschen allen neuen Ehrenamtlichen viel Freude bei ihren Begleitungen.



ALS-Kooperationsprojekt (Foto: PMU/wildbild)

1. PREIS

Das ALS-Kooperationsprojekt der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und der Tiroler Kliniken erhielt den 1. Preis des Hildegard-Teuschl-Preises 2017. Es ist als Modellprojekt einzigartig in Österreich und hat das Ziel, Menschen, die an Amyotropher Lateralsklerose leiden, das Leben mit der Erkrankung zu erleichtern. Martina Ladebeck, Maria Schmidt und Christoph Gabl von der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft (alle drei Bildmitte) bei der Preisverleihung in Salzburg. Wir gratulieren!



Offenes Forum

BAUSTELLENBESUCH

Im Oktober fand ein „offenes Forum“ für haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft mit anschließender Baustellenbesichtigung und gemütlichem Beisammensein statt. Wir danken unserem zukünftigen Küchenchef Frank Maar und seinem Team vom Haus zum Guten Hirten in Hall für die hervorragende Bewirtung und freuen uns auf das gute Essen im neuen Hospizhaus Tirol.

IHR BEITRAG SCHENKT LEBEN FÜR DIE LETZTEN TAGE

„Ich konnte mir vor meinem Praktikum nicht vorstellen, in einem Hospiz zu arbeiten.“

Eine Praktikantin auf der Hospiz- und Palliativstation



„Ich war besorgt, dass hier für mich ‚zu viel Tod und zu wenig Leben‘ ist“, erzählte die Praktikantin, „aber dann kam es ganz anders. Hier wird mit den Patienten viel gelacht, gesungen und ... auch geweint. Hier wird einfach miteinander gelebt!“

Mit Ihrem fördernden Mitgliedsbeitrag schenken Sie schwer kranken Menschen und ihren Angehörigen – wie von dieser jungen Praktikantin auf unserer Hospizstation beschrieben – lebenswerte Tage und eine liebevolle und umfassende Begleitung. Sie tragen dazu bei, dass das Leben bleibt, bis zum letzten Augenblick.

45 EURO FÜR SCHWER KRANKE MENSCHEN

Bereits 3.800 TirolerInnen sind fördernde Mitglieder der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft. Sie sind eine wesentliche Säule der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und geben uns Substanz und Rückenwind. Ein großes Danke all jenen, die als Mitglieder mit uns unterwegs sind.

„Wir bitten alle Mitglieder, ihren Mitgliedsbeitrag mit dem beiliegenden Zahlschein auch heuer wieder einzuzahlen, und freuen uns über jedes neue Mitglied in unserer Gemeinschaft. Sie schenken damit liebevolle Pflege und lebenswerte Tage. Herzlichen Dank!“

**Elisabeth Zanon, ehrenamtliche Vorsitzende
Tiroler Hospiz-Gemeinschaft**

NEUE KONTONUMMER

IBAN: AT20 3600 0000 0075 0000

BIC: RZTIAT22

RAIFFEISEN-LANDESBANK TIROL AG

DANKE!

FÖRDERNDE MITGLIEDSCHAFT

Wenn Sie bei uns bereits als förderndes Mitglied registriert sind, ist auf dem Zahlschein beim Verwendungszweck „Mein fördernder Mitgliedsbeitrag 2018 € 45“ eingedruckt.

KONTAKT

Bei Fragen oder falls Sie förderndes Mitglied werden wollen, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf: Tel. 05 7677, E-Mail: office@hospiz-tirol.at