

SEPTEMBER 2020

SONNENBLUME



WER SICH TRAUT, ZU VERTRAUEN, ...

... ist mutig.

Marina Baldauf,
ehrenamtliche Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Mitten im Sommer, wenn ich diese Zeilen schreibe, wissen wir alle noch nicht, was in den nächsten Monaten im Herbst und Winter coronabedingt auf uns zukommen wird. Diese für uns unsicheren Zeiten erfordern Mut, Vertrauen und eine Portion Beherztheit von uns allen. Auch für uns in der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft ist die Situation eine große Herausforderung. Immer wieder müssen wir uns aufs Neue fragen, wie wir unsere hospizlichen Grundwerte trotz der und mit den notwendigen Sicherheitsmaßnahmen leben können.

Unser Pilotprojekt in Altenpflegeeinrichtungen beschäftigt sich mit genau diesen herausfordernden Fragen und möchte dabei Unterstützung bieten. Letztlich muss unser Tun möglichst immer dem ganzheitlichen Wohl unserer Patient*innen, aber auch dem ihrer An- und Zugehörigen gerecht werden.

GEMEINSAM UM NEUE LÖSUNGEN RINGEN

Ungewissheit, Sorgen, Ängste und Nöte betreffen viele von uns. Diese Gefühle ernst zu nehmen und ihnen Raum zu geben, schafft Vertrauen untereinander. Sich selbst zu vertrauen, als stille Form des Mutes, erlaubt uns immer wieder, alte Muster und Vorstellungen loszulassen. Die Stärken und Schwächen des anderen zu akzeptieren und als wertvolle Lebenserfahrung zu sehen, verlangt Einfühlungsvermögen und Bereitschaft zur Veränderung. Auch das Zulassen verschiedener Meinungen und Lebenshaltungen gehört dazu. Das gemeinsame Ringen um Lösungen in schwierigen privaten und beruflichen Situationen zeigt oft neue, unerwartete Perspektiven auf. Sich selbst und anderen zu vertrauen, kann den Blick weiten und so viel Unvorhersehbares ermöglichen. Wir benötigen alle diese Zuversicht, um kraftvoll und mutig weitergehen zu können.

„DER OPA OHNE SEINE ENKELBUAM“

Im Zusammenhang mit der Covid-19 Krise wurden wir alle mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert. Erfahrungen für den Umgang damit fehlten. Im Projekt **Hospizkultur und Palliative Care in Krisenzeiten** wird nach neuen Wegen gesucht.

Aufbauend auf den Erfahrungen der Covid-19-Krise beleuchten das Haus Elisabeth, Altenwohnheim Silz, und das Sozialzentrum Sölden, Wohn- und Pflegeheim, verschiedene Aspekte. Diese betreffen unter anderem die Wahrung der Grundrechte der Bewohner*innen oder die Gewährleistung des Infektionsschutzes. Dieses Spannungsfeld zwischen Sicherheit und Zuwendung kann bei Bewohner*innen, An- und Zugehörigen sowie Mitarbeiter*innen zu großer Sorge und zu Ängsten führen. Persönliche und organisationsspezifische Werte und Haltungen geraten durcheinander. Beispielhaft sei hier erwähnt, dass über Wohn- und Pflegeheime ein wochenlanges Besuchsverbot verhängt wurde. So mancher Opa, so manche Oma musste auf Besuche der An- und Zugehörigen verzichten. Diese schmerzvolle Erfahrung brachte viele an die Grenzen ihrer psychischen Belastbarkeit.

RÜCKBLICK UND AUSBLICK

In einem fünfmonatigen kreativen Prozess stellen sich die beiden Einrichtungen den ethischen und rechtlichen Fragen. Durch die Reflexion der Krise werden zusätzliche Möglichkeiten erarbeitet, um den vielfältigen Bedürfnissen



Wie können Bewohner*innen einerseits Sicherheit und andererseits auch Zuwendung bekommen?

der Bewohner*innen auch in Krisenzeiten nachzukommen. In mehreren Treffen mit den Projektbegleiterinnen der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft gestalten die Wohn- und Pflegeheime Silz und Sölden organisationsspezifische Lösungen. Im Mittelpunkt stehen die Bewohner*innen, die An- und Zugehörigen sowie die Mitarbeiter*innen. Das Pilotprojekt, das von Forscher*innen der UMIT Tirol wissenschaftlich begleitet wird, endet im November 2020. Die Best-Practice-Erfahrungen der beiden Wohn- und Pflegeheime sollen veröffentlicht und die Erkenntnisse zur Weiterentwicklung in einem breiteren Rahmen genutzt werden. Somit können interessierte Wohn- und Pflegeheime darauf zurückgreifen und davon profitieren. Auch für die Projektbegleiterinnen der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft eröffnen die vertieften Einblicke in die wertvolle Arbeit der Wohn- und Pflegeheime neue Wege. Dank der Expert*innen in Silz und Sölden kann damit ein wertvoller Beitrag für eine gelingende Hospizkultur und für Palliative Care in Krisenzeiten gewährleistet werden.

MIT BLICK RICHTUNG SONNE

„Ich bin froh, noch eine Weile hier auf dieser Welt zu bleiben.“

Maria Richle

Die Rückenschmerzen begannen im April letzten Jahres. Ich ging trotzdem zur Arbeit – in der Hoffnung auf Besserung. Im Juni wurden die Schmerzen so groß, dass ich mich untersuchen ließ. Ich hatte eine Metastase am zehnten Brustwirbel, und es bestand die Gefahr, dass dieser bricht. Nach dem ersten Schreck war für mich klar, dass ich keine weiteren Untersuchungen mehr machen wollte und auf meine Intuition vertraute. Mitte November waren die Schmerzen so groß, dass ich nicht mehr aufstehen und mich kaum noch bewegen konnte. Meine Mutter pflegte mich liebevoll zu Hause, bis das nicht mehr möglich war.

WEIHNACHTEN VERSCHLIEF ICH

Am 23. Dezember 2019 kam ich ins Hospizhaus nach Hall, weil ich nicht ins Krankenhaus wollte. Ich kann mich noch genau erinnern, wie liebevoll ich empfangen wurde. Vorsichtig wurde ich von den Krankenpfleger*innen in mein Bett gehoben, um meinen Rücken zu schonen. Nach kurzer Zeit war ich allein mit einer Krankenpflegerin. Ich spürte, wie sich mein Körper zunehmend entspannte. Alles in mir sagte, dass ich hier richtig war. Nicht nur das freundlich eingerichtete Zimmer strahlte Ruhe aus, auch die Krankenpflegerin selbst. Sie saß ganz nah bei mir und war einfach nur da. Weihnachten verschlief ich. Nur nachts um Mitternacht lauschte ich Trompetenklängen – draußen irgendwo in der Ferne. Dann schlief ich wieder ein.

ICH WAR KEINE LEICHTE PATIENTIN

In den nächsten Wochen folgte eine Schmerztherapie. Mit viel Geduld mussten die Ärzt*innen anfänglich Überzeugungsarbeit leisten, was die Medikation betraf, da ich



es gewohnt war, nichts oder, wenn überhaupt, nur komplementärmedizinische Produkte einzunehmen. Ich war diesbezüglich keine leichte Patientin – skeptisch und ein bisschen widerständig. Die Medikamente schlugen gut an. Zudem unterstützten mich Physiotherapeutinnen mit craniosacraler Behandlung und Physiotherapie. Mein Nacken wurde weicher, die heftigen Nervenschmerzen im Arm wurden weniger.

KATZENWÄSCHE ERLAUBT

Es war egal, wie lange ich schlief, wann oder ob ich frühstückte. Das Bett durfte schon mal einen Tag länger mit demselben Überzug auskommen und Katzenwäsche zwischendurch war auch erlaubt. Da ich ja nicht aufstehen konnte, wurde als kleine Überraschung das Hospizklavier in mein Zimmer gerollt, begleitet vom Seelsorger, ein paar Krankenpflegerinnen und Ehrenamtlichen. Sie wollten für mich ein paar Lieder singen. Ich war zu Tränen gerührt und sang einfach mit. An einem wunderschönen, eiskalten Wintertag hatte ich große Lust, draußen zu sein, um frische Luft zu schnappen. Ohne viel zu überlegen, packte mir eine Krankenpflegerin warmen Fango unter die Decke und fuhr mich mit meinem Bett auf den Balkon. Ich hielt mein Gesicht in die Sonne und genoss es!

ICH WOLLTE WIEDER GEHEN KÖNNEN

Diese Zuwendung gab mir Kraft für meine Absicht, wieder gehen zu können. Skepsis diesbezüglich blieb verständlicherweise bei den Ärzt*innen, weil man mit dieser Diagnose normalerweise, schulmedizinisch betrachtet, ein Pflegefall bleibt. Ich war schmerztherapeutisch gut eingestellt, und es war klar, dass ich das Hospiz bald wieder verlassen würde. Mein Wunsch war, so lange zu bleiben,



Nachdem ich wieder gehen konnte, besuchte ich tagsüber oft mein rotes Lieblingssofa. Hier mit Tanja, eine der vielen engagierten Krankenpflegerinnen im Hospizhaus.

bis ich wieder gehen und mir mein Frühstück selbst richten konnte. Die Krankenpfleger*innen motivierten mich in jeglicher Hinsicht. Ich begann zu trainieren und mich aufzusetzen. Jeden Tag ließ ich mich von meinem Bett in Sitzposition bringen, um eine Weile aufrecht zu sitzen.

PLÖTZLICH STANDEN MEINE FÜSSE AUF DEM BODEN

Dann kam Querbett-sitzen. Eines Tages, ein Pfleger saß beim Querbett-sitzen neben mir, begann sich mein Bett nach oben zu bewegen. Meine Füße verloren den Boden. Ich war irritiert. Der Pfleger hatte sich still die Fernbedienung geschnappt und mich ganz beiläufig mit dem Bett in die Höhe gefahren. Dann bat er mich, an die Bettkante zu rutschen. Er fuhr das Bett noch ein Stück höher und stellte sich vor mich. Plötzlich stand ich mit meinen Füßen auf dem Boden. Welch unerwartete Überraschung! Von nun an trainierte ich meine Beine im Bett. Zum ersten Mal nach zwei Monaten wurde ich mit dem Rollstuhl aus meinem Zimmer gebracht. Was für eine neue Perspektive! Eines Tages motivierte mich die diensthabende Krankenpflegerin, den Rollstuhl stehen zu lassen und mit ihrer Hilfe rauszugehen. Wir spazierten Schritt für Schritt nach draußen. Anfänglich wackelig, aber voller Freude! Mit einer Gehhilfe begann ich wieder, selbstständig meine eigenen Schritte zu tun. Von diesem Tag an wagte ich mich immer wieder hinaus vor meine Zimmertüre, drehte eine kleine Runde und ruhte mich im Zimmer wieder aus.



Meine Muskulatur im Rücken war schwach und schmerzte.

WIEDER ZU HAUSE

Motiviert durch diese Veränderung, war Katzenwäsche für mich passé. Ich traute mich erstmals mit fahrbarem Untersatz in die Dusche. Meine Haare konnten endlich wieder richtig shampooiniert werden und die Zeiten, in denen ich außerhalb meines Zimmers war, wurden immer mehr. Ich lernte andere Patient*innen kennen und manchmal blieb ich sogar zum Essen im Wohnzimmer. Tagsüber besuchte ich meist mein rotes Lieblingssofa. Immer wieder sah ich vor einer Zimmertüre eine mit Wasser gefüllte Schale mit einer Schwimmkerze und Blütenköpfen – im Hospizhaus ein Zeichen und Ritual, dass sich ein Mensch wieder von dieser Welt verabschiedet hat. Wie berührend diese Stille war! Mir wurde unsere Endlichkeit bewusst und dass wir früher oder später alle gehen müssen. Ich spürte Dankbarkeit für die Möglichkeit, noch eine Weile hier auf dieser Welt zu bleiben. Mein Wunsch, heimgehen zu können, sobald ich mir mein Frühstück selbst richten konnte, erfüllte sich. Seit drei Tagen bin ich nun wieder zu Hause. Ich danke allen im Hospizhaus, die mich liebevoll begleitet, motiviert und angestupst haben, damit ich dahin kommen konnte, wo ich jetzt bin. Danke!

Wir danken Maria Richle für ihren persönlichen Text über ihre Zeit im Hospizhaus.

WAHRNEHMEN UND FÜR WAHR NEHMEN



„Wir Menschen sind verschieden. Krankheiten auch. Scheinbar gleiche Krankheiten wirken sich oft sehr unterschiedlich aus.“

Christine Haas-Schranzhofer,
Pflegedirektorin Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Vor vielen Jahren, ich war damals noch Nachtschwester auf einer internistischen Station, betreute ich zwei gleichaltrige Frauen. Beide, Frau A. und Frau K., waren an Multipler Sklerose erkrankt. Die Diagnose ihrer Krankheit war, aus rein körperlicher und medizinischer Sicht, in einer sehr ähnlichen Phase. Durch mein frisch erlerntes medizinisches Wissen aus der Krankenpflegeschule dachte ich, dass beide Patientinnen nun wohl in einem ähnlichen Zustand seien. Doch schon beim Betreten des Zimmers wurde mir klar, dass die beiden in sehr unterschiedlicher Verfassung waren. Letztlich musste Frau A. nach dem Krankenhausaufenthalt als intensiv pflegebedürftige, bettlägerige Patientin in ein Pflegeheim transferiert werden, in dem sie nach relativ kurzer Zeit starb. Frau K. hingegen konnte nach Hause entlassen werden. Sie war sogar in der Lage, ihre Kinder und den Haushalt zu versorgen und brauchte bis auf die Unterstützung ihrer Familie noch für viele Jahre keine Hilfe von außen.

GLEICHE DIAGNOSE - UNTERSCHIEDLICHER VERLAUF

Die unterschiedlichen Schicksale dieser beiden Patientinnen waren für mich schon damals ein besonders plakatives Beispiel dafür, wie wichtig eine ganzheitliche Sichtweise ist. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und beeinflussen sich wechselseitig. Dazu kommen das soziale Umfeld, Umwelteinflüsse und viele andere Faktoren, die dazu führen können, dass sich die gleiche Krankheit bei jedem Menschen anders auswirken kann. Viele dieser Zusammenhänge sind mittlerweile durch moderne neurowissenschaftliche Forschung erklärbar.

PLACEBOEFFEKT IST BESTÄTIGT

Mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie und anderer Methoden kann die Aktivität des Gehirns direkt und live beobachtet werden. So wurde zum Beispiel in einer Studie zur Schmerztherapie der Placeboeffekt bestätigt. Hier konnte eine erhöhte Aktivität in drei Hirnregionen (im rostralen anterioren Cingulum, in der Amygdala und im periaquäduktalen Grau) beobachtet werden. Diese Teile des Gehirns sind an der Schmerzverarbeitung beteiligt, sie hemmen die Schmerzwahrnehmung durch das Ausschütten von Endorphinen, das sind morphiumartige Substanzen, die der Körper selbst produziert. Diese Placebowirkung konnte durch Opiumantagonisten (= Gegenmittel) sogar wieder aufgehoben werden, obwohl keine opiumhaltigen Medikamente von außen zugeführt wurden.

EHRlichkeit ALS BASIS FÜR VERTRAUEN

Auch wenn ich die Aussagekraft derartiger Studien sehr schätze, als Pflegefachkraft möchte ich Patient*innen ohne deren Wissen keine Placebos verabreichen. Denn mir ist wichtig, mit ihnen in einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung zu sein. Ehrlichkeit, Respekt und Authentizität sind aus meiner Sicht die Basis dafür. So kam es, dass ich einer Patientin statt der von ihr verlangten Novalgin-Tropfen ein Glas mit Wasser reichte und ihr Folgendes erklärte: „Ich kann Ihnen nicht schon wieder die Schmerztropfen geben, weil Sie erst vor einer Stunde eine Dosis eingenommen haben. Aber hier habe ich das ‚Tropfenglas‘ mit reinem

Wasser, probieren Sie das doch einmal, das hilft vielleicht auch.“ Und siehe da – es half! Es half nicht nur einmal, sondern immer wieder. Auch dieser sogenannte „offene Umgang mit Placebos“ wird mittlerweile wissenschaftlich erforscht und es gibt schon einige Belege für die reale Wirksamkeit.

GEDANKEN UND GEFÜHLE BEINFLUSSEN DEN KRANKHEITSVERLAUF

Gedanken und Gefühle beziehungsweise die ihnen zugrunde liegende Erwartungshaltung regulieren aber nicht nur die Wirkung von Medikamenten, sondern tragen wesentlich zur Genesung und zu unserem Wohlbefinden bei. Für uns Menschen als soziale Wesen sind daher Zuwendung und soziale Interaktion besonders bedeutsam. Aber auch viele andere Faktoren wie Rituale, Tanz- und Klangtherapien, autogenes Training, Hypnose oder andere in der westlichen Welt oft nicht anerkannte Heilmethoden können entsprechend den persönlichen Wünschen und Vorstellungen helfen. Bis zu einem gewissen Grad können wir daher den Verlauf einer Krankheit – oder wie sich diese Krankheit auf uns auswirkt – für uns selbst und für andere mit beeinflussen.

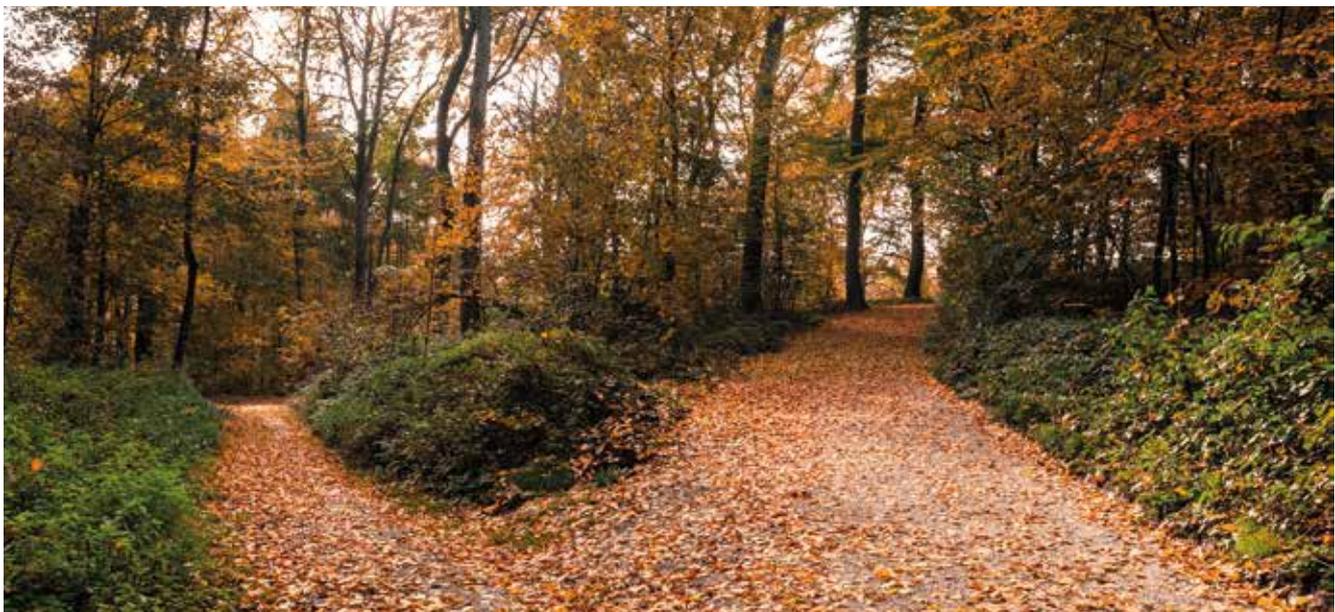
POSITIV DENKEN ≠ SCHÖNREDEN

Leider hat unser Gehirn generell die Tendenz, sich auf Gefahren und Probleme des Lebens zu konzentrieren. Wenn wir unseren Gedanken freien Lauf lassen, schieben sich Sorgen und Ängste daher oft in den Vordergrund. Negative Glaubenssätze verselbstständigen sich

scheinbar. Wir können aber üben, unsere Gedanken immer wieder zu lenken und zu „affirmieren“. Affirmationen sind bewusst formulierte positive Gedanken, die helfen sollen, nicht nur das, was wir fühlen und tun, sondern auch biologische und chemische Prozesse unseres Körpers zu steuern. So können wir die Kraft der positiven Gedanken nutzen. Das ist nicht immer möglich, denn manche Situationen und Erlebnisse sind schier unerträglich und lassen sich auch nicht „schönreden“.

ICH FREUE MICH, WENN'S REGNET

Glücklich sind diejenigen, die es wie Karl Valentin halten können, der sagte: „Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Wir alle sind von unserem bisherigen Leben und unseren Erfahrungen seit frühester Kindheit geprägt. Entsprechend ist der Umgang mit Krisen, Problemen und Krankheit individuell sehr verschieden. Diese Einzigartigkeit zeigt sich in den intensiven Phasen des Lebens oft besonders deutlich, so auch am Ende des Lebens. Egal ob positiv, kämpferisch, hoffnungsvoll, vertrauensvoll, negativ, pessimistisch oder ergeben, für mich persönlich waren und sind viele Patient*innen große Vorbilder. Ich bin dankbar, sie ein Stück ihres Weges in sehr intimen Situationen ihres Lebens in ihrem So-Sein mit ihren individuell sehr unterschiedlichen Bedürfnissen begleiten zu dürfen. Ich freue mich, diese Unterschiede wahrnehmen und in der Folge auch für „wahr“ nehmen zu können, weil nicht nur wir als Individuen, sondern auch unsere Krankheiten sehr verschieden voneinander sind. Darum geht's – auch.



Welchen Weg wir auch bei Krankheiten einschlagen, ist nicht vorgegeben und höchst unterschiedlich.

HOSPIZ.PALLIATIV.AKADEMIE

Bildungsveranstaltungen für die Betreuung
und Begleitung schwer kranker Menschen

AUSBILDUNG EHRENAMTLICHE HOSPIZBEGLEITUNG

Informationsabende für die nächste Ausbildung im März 2021 in Wörgl (Anmeldung nicht erforderlich)

INFOABEND **Donnerstag, 5. November 2020, 19–20:30 Uhr**
Wörgl, Tagungshaus, Brixentaler Straße 5

Montag, 16. November 2020, 19–20:30 Uhr
Oberndorf in Tirol, Wohn- und Pflegeheim,
Alfons-Walde-Weg 29

TAGUNG UND VORTRÄGE

Für Interessierte

TAGUNG **Tagung Innsbruck: Freitag, 2. Oktober 2020, Innsbruck**
Wer sorgt sich um die Seele? Und wie? Umgang mit Vielfalt am Ende des Lebens.

VORTRAG **Vortrag Vomp: Montag, 12. Oktober 2020**
Wer sorgt und wer entscheidet für mich?

Vortrag Fügen: Donnerstag, 15. Oktober 2020
Krankheit und Tod in der Nachbarschaft. Praktische Hilfestellungen
im Umgang mit schwer kranken und sterbenden Menschen.

Vortrag Innsbruck: Montag, 19. Oktober 2020
Als einmal das Herz brach und wie es wieder heilte

INTERPROFESSIONELLER PALLIATIVE CARE BASISLEHRGANG 2021|22

Lehrgangsbeginn: Februar 2021, Anmeldung: bis 13. November 2020

ZIELGRUPPE Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen, die direkt oder indirekt mit
sterbenden und schwer kranken Menschen und ihren Bezugspersonen arbeiten:
Ärzt*innen, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger*innen, Psycholog*innen, Thera-
peut*innen, Sozialarbeiter*innen, Seelsorger*innen, Pädagog*innen in einschlägigen
Aus- und Weiterbildungseinrichtungen, Verwaltungs- und Leitungspersonen u. a.

Kontakt:
Weiterführende Informationen zu allen
Veranstaltungen finden Sie auf:
www.hospiz-tirol.at/akademie

Kontaktieren Sie uns gerne persönlich unter
akademie@hospiz-tirol.at oder telefonisch unter
05223 43700-33676.



EHRENAMT

20 JAHRE HOSPIZTEAM INZING

Im Jahr 2000 machte sich in Inzing eine Gruppe engagierter Inzinger*innen auf den Weg, dem Sterben im Leben mehr Platz zu geben. 13 Teilnehmer*innen absolvierten die Hospizausbildung und gründeten das Hospizteam. Das Hospizteam Inzing lädt alle ein, gemeinsam darüber nachzudenken, wie ein bewusstes Leben gelebt werden kann und wie ein Ende in Würde aussieht. Feiern Sie mit uns! Am 9. Oktober 2020, Pfarrkirche Inzing, Beginn: 19 Uhr

Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft dankt und gratuliert dem Hospizteam Inzing für 20 Jahre Hospizarbeit!



ABSCHLUSS EHRENAMTLICHE HOSPIZAUSBILDUNG

Im Juli konnten fünf Männer und 13 Frauen die Ausbildung zur/zum ehrenamtliche*n Hospizbegleiter*in endlich abschließen, nachdem sie coronabedingt einige Monate pausieren hatten müssen.

Die Teilnehmer*innen machten während ihrer Ausbildung Praktika in unterschiedlichen Einrichtungen: auf der Palliativstation im Hospizhaus, im Tageshospiz, im Hospizcafé oder in Alten- und Pflegeheimen. Gut gerüstet, beginnen sie jetzt ihre Tätigkeit als ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen. Wir gratulieren herzlich!



IN DER TRAUER NICHT ALLEIN SEIN



Gerade im Herbst und im Winter, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, empfinden viele Trauernde ihren Verlust noch schmerzlicher. Da kann Gemeinschaft gut-tun. Daher bietet die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft unterschiedliche Möglichkeiten der Unterstützung in der Trauer an.

BEGLEITETE TRAUERGRUPPEN INNSBRUCK, IMST UND WÖRGL

Vielen Menschen ist es eine Hilfe, gemeinsam mit anderen Trauernden den Schmerz des Verlusts teilen zu können. Es kann hilfreich sein zu erleben, dass man „gemeinsam weniger allein“ ist. Die Teilnahme am ersten Abend ist kostenlos und dient dem Kennenlernen des Angebots. Wenn Sie sich danach entscheiden, in der Gruppe zu bleiben, bitten wir für die weiteren acht Abende um einen Unkostenbeitrag von insgesamt 50 Euro.

EINZELGESPRÄCH IN DER TRAUER

Ein vertrauliches Einzelgespräch mit qualifizierten Trauerbegleiter*innen kann Trauernde entlasten sowie Halt und Orientierung geben. Trauernden kann es eine große Hilfe sein, einer Person außerhalb des Familien- und Freundeskreises ihren Kummer und Schmerz

anvertrauen zu können. Die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft bietet Trauernden bis zu drei kostenlose Einzelgespräche an.

TRAUERSPAZIERGÄNGE IN INNSBRUCK WENN NICHTS MEHR GEHT, DANN GEH!

Gehen ist eine wunderbare Möglichkeit, mit sich selbst, der Natur und mit anderen Menschen in Verbindung und in Bewegung zu kommen. Ein Spaziergang vom Haus der Begegnung zum nahen Hofgarten: Bewegung, Luft, Licht, Impulse, Gespräche und kleine Rituale für Menschen, die trauern. Trauerspaziergänge finden im September und im November statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

**Anmeldung und Information für
diese und weitere Angebote :**

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft
Tel.: 05223 43700-33600
E-Mail: office@hospiz-tirol.at
www.hospiz-tirol.at

TIROLER HOSPIZ-GEMEINSCHAFT

Angebote für sterbende, schwer kranke Menschen und ihre Angehörigen.

Wir begleiten alle Menschen. Unabhängig von ihren finanziellen Verhältnissen und ihrer Weltanschauung.

MOBILES HOSPIZ- UND PALLIATIVTEAM

Ein multiprofessionelles Team unterstützt schwer kranke, sterbende Menschen zu Hause oder im Pflegeheim. Das Mobile Hospiz- und Palliativteam ist in Innsbruck und im Bezirk Innsbruck-Land im Einsatz und arbeitet in Kooperation mit den ambulanten Pflegeeinrichtungen und Hausärzt*innen.

HOSPIZ- UND PALLIATIVSTATION

Auf der Hospiz- und Palliativstation mit 14 Betten werden sterbende Menschen mit komplexen Symptomen wie Schmerzen, Atemnot oder Übelkeit in der letzten Lebensphase ganzheitlich palliativmedizinisch betreut.

TAGESHOSPIZ

Das Tageshospiz bietet spezialisierte Tagesbetreuung für schwer kranke, transportfähige Menschen in der letzten Lebensphase, die noch zu Hause leben.

PALLIATIVMEDIZINISCHE AMBULANZ

In die Palliativmedizinische Ambulanz können Patient*innen, die unter einer fortgeschrittenen Erkrankung leiden, zur ambulanten Behandlung oder Beratung kommen.

EHRENAMTLICHE HOSPIZBEGLEITUNG

Ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen schenken sterbenden und schwer kranken Menschen Zeit und Zuwendung und entlasten Angehörige. Ehrenamtliche begleiten zu Hause, in Heimen, Krankenhäusern und im Hospizhaus Tirol.

KONTAKTSTELLE TRAUER

Wir unterstützen Trauernde in Einzelgesprächen, begleiteten Trauergruppen und Trauercafés.

HOSPIZCAFÉ

Das Hospizcafé im Hospizhaus Tirol wird von ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen betreut und ist für alle Besucher*innen am Freitag, Samstag und Sonntag von 13-16 Uhr geöffnet.

HOSPIZ.PALLIATIV.AKADEMIE

Unsere Akademie bietet Bildungsveranstaltungen zu pflegerischen, medizinischen, psychosozialen und spirituellen Themen an.

HOTLINE

Täglich 8–20 Uhr

Tel.: 0810 969 878

Auskunft und Beratung rund um lebensbedrohliche Erkrankungen für Betroffene, pflegende Angehörige, ärztliches Fachpersonal, Heime und andere betreuende Einrichtungen.

Nähere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie unter www.hospiz-tirol.at

Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch am Telefon oder per E-Mail.

Tel.: 05223 43700-33600, office@hospiz-tirol.at

DURST AUFS LEBEN

Ein älterer Herr betritt das Hospizhaus und steuert geradewegs auf die Theke des Hospizcafés zu. „Könnte ich bitte noch schnell ein Bier bestellen?“ Etwas hastig kramt er in seiner Jackentasche und klaubt ein paar Münzen als Spende heraus. Ich biete ihm an, sich an einen Tisch zu setzen, damit er in Ruhe sein Bier trinken kann.

ALS WÜRDE ES SEINE ZEIT NICHT ERLAUBEN

„Wie spät ist es? Wissen Sie, ich muss meinen Schwiegersohn vom Tageshospiz abholen, um ihn anschließend zu seinem Termin bei der Physiotherapie zu begleiten.“ Ein Blick auf die Uhr – Erleichterung! Er sei heute schon den ganzen Tag unterwegs, sagt er, er müsse in dieser Zeit so viel erledigen. Er wirkt sehr müde. Dann erzählt er mir von seinem Schwiegersohn und wie schrecklich es sei, dass er, der doch noch so jung sei, womöglich sterben werde müssen. Und von seiner Tochter, die nun ganztägig zur Arbeit gehe, um für das Familieneinkommen zu sorgen. Und von den Enkeln, die seit der Erkrankung des Papas oft auf sich alleine gestellt seien, und wie stolz er auf sie sei. Und von seinem Sohn, den er vor langer Zeit durch Suizid verlor. Und zuletzt erzählte er mir noch von seiner Frau, die auch Krebs hatte und vor ein paar Jahren daran verstarb. „Sie hat den Verlust unseres Bubens nie überwunden. Ich bin überzeugt davon, dass sie deshalb krank wurde, sie hatte keine Kraft mehr ...“ Rasch wischt er ein paar Tränen aus dem Gesicht.

DAS BIER WAR JETZT SUPER!

Das alles unter einen Hut zu bekommen, sei manchmal schon schwer. Aber er müsse jetzt tapfer sein, er habe seiner Tochter versprochen, für sie da zu sein und sie zu entlasten, wo es geht. „Das Bier war jetzt super! Es hat so gut geschmeckt wie schon lange nicht mehr. Sie können sich nicht vorstellen, wie durstig ich war. Mensch, ich hatte so einen Durst!“ Er bedankt sich aufrichtig für die Zeit, die ihm geschenkt wurde, und fügte hinzu: „Das ist auch das Leben!“

Nelda Graber-Strobl, ehrenamtliche Hospizbegleiterin Hospizcafé



Nelda Graber-Strobl ist ehrenamtliche Hospizbegleiterin im Hospizcafé



UNSER HOSPIZCAFÉ

bleibt leider aufgrund der Maßnahmen zur Eindämmung der weiteren Ausbreitung von COVID-19 bis auf Weiteres geschlossen!

FÖRDERNDE MITGLIEDSCHAFT

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

TEL. 05223 43700-33600

E-MAIL: OFFICE@HOSPIZ-TIROL.AT