

SEPTEMBER 2021

SONNENBLUME



MIT HERZ UND VERSTAND

„Jede Entscheidung, gerade auch am Lebensende, erfordert Mut und Vertrauen.“

Marina Baldauf,
ehrenamtliche Vorsitzende



Wenn ich den Text von Anna-Maria Troicher auf den folgenden Seiten in mir wirken lasse, habe ich das Gefühl, dass es in fast dreißig Jahren gemeinsamer Arbeit gelungen ist, Orte zu schaffen, in denen Menschlichkeit und liebevolle Zuwendung jeden Tag aufs Neue die wunderbare Begleitmusik unserer palliativen Arbeit sind.

Unsere Mitarbeiter*innen in ihren Teams stehen jeden Tag vor großen Herausforderungen. Es gilt, innerhalb vorgegebener und notwendiger Strukturen die eigene fachliche Kompetenz mit den Bedürfnissen der Patient*innen und deren An- und Zugehörigen zu verbinden. Medizinische und pflegerische Entscheidungen müssen immer in einem Spannungsfeld mit Herz und Verstand getroffen werden. Solche Entscheidungen verlangen von unseren Mitarbeiter*innen Mut und Vertrauen. Ich habe großen Respekt vor dieser herausfordernden, aber letztlich wohl sehr erfüllenden Aufgabe.

INNEHALTEN UND HINHORCHEN

Die Sehnsucht nach Geborgenheit, Sicherheit und Gemeinschaft ist gerade in Krisenzeiten besonders präsent und betrifft uns alle. Auch wenn es nur im Ansatz und wohl nie vollkommen gelingt, „den Tagen mehr Leben zu schenken“, kann sich auch noch in den allerletzten Momenten kostbare und vor allem sinnerfüllte Zeit ergeben. Dafür braucht es ein Innehalten und Hinhor-

chen, um individuelle, oft ungewöhnliche Wege in ausweglosen Lebenslagen zu erkennen.

BILDEN UND BEGLEITEN

Unsere Akademie leistet dazu einen wertvollen Beitrag: Mit unseren Lehrgängen, Vorträgen und Seminaren, egal ob in Präsenz oder online, erreichen wir viele Menschen, die sich mit Themen des Lebens, des Sterbens und der Trauer auseinandersetzen möchten – im beruflichen wie im privaten Kontext. Manche brauchen nach einem schmerzvollen Verlust die Möglichkeit, die Trauer gemeinsam zu verarbeiten und sich langsam neu zu orientieren. In unseren Trauergruppen wollen wir dafür einen schützenden Raum schaffen.

Ich sehe unsere Hospiz-Gemeinschaft als buntes Mosaik, in dem jede und jeder seinen Beitrag zu einem vielfältigen Miteinander leistet. Dazu tragen auch unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen in ganz Tirol bei. Dankbar bin ich auch der Gruppe Findling für ihre Bereitschaft, uns heuer wieder mit einem Benefizkonzert zu unterstützen. Ihnen wünsche ich ruhige Lesestunden und kostbare Augenblicke!



Tiroler Hospiz
Gemeinschaft

FINDLING – „IATZ“

BENEFIZKONZERT ZUGUNSTEN DER TIROLER HOSPIZ-GEMEINSCHAFT
FR., 15.10.2021, 20 Uhr | Haus der Musik, Innsbruck

Kartenvorverkauf:
www.oeticket.com
Einlass: ab 19 Uhr

WWW.HOSPIZ-TIROL.AT

tiroler
VERSICHERUNG

LIEBES HOSPIZ-TEAM!

„Heute noch weiß ich, wie es bei euch riecht, sehe die Wasserschalen mit den Blumen vor den Zimmern vor mir, als wäre es gestern, erinnere mich, wie sich die Türklinke anfühlt und wie sie klingt.“

Anna-Maria Troicher

Ein Jahr ist es nun her, dass meine Schwester Christiane ihre letzten Tage auf dieser Welt in euren Räumlichkeiten verbringen durfte. Ein Jahr hab' ich auch gebraucht, und jetzt nehme ich mir endlich Zeit, ein paar Worte an euch zu schreiben.

AUCH ICH HOFFTE, DAS HOSPIZ NIE ZU BRAUCHEN, NATÜRLICH NICHT

Ich erinnere mich noch, als ich mit Christiane das erste Mal über ein Hospiz und die Möglichkeiten gesprochen habe. Mit der Idee, es sich mal anzuschauen, bin ich an sie herangetreten. Das war vielleicht im Jahr 2018 oder war es 2019? So vieles wird verschwommen in der Erinnerung und ist auch nicht mehr wichtig. Mit unserer Mama hat sie das Hospiz eines Tages besucht und mir, als ich sie fragte, wie es denn so war, mit wenigen Worten gesagt: „Ja, eh.“ Die Menschen seien nett gewesen, die Räumlichkeiten ganz schön, aber sie hoffe, diesen Ort nie zu brauchen, natürlich nicht.

Sie ergänzte noch, dass es eine Spielecke mit Büchern für Kinder gäbe. Ich war dennoch froh, dass sie es für sich einmal gesehen hatte, obwohl auch ich mir wünschte, es niemals zu brauchen. Und ein Jahr später kam es dann doch so. Überraschend schnell schritt die Krankheit fort. Der Weg zu euch stand an und wir, die große Familie, waren dann auch alle bald da.

ICH HATTE ANGST. ANGST DAVOR, WAS NOCH KOMMEN WÜRDE

Christiane war zwei Tage zuvor im Hospizhaus aufgenommen worden, als ich am Freitagabend ankam, nach langer Anreise aus Graz über Kärnten. Ich erinnerte ihre Worte, der schöne Holzbau, die Spielecke, ... all das sollten wir jetzt tatsächlich nutzen, das Café, die Aufenthaltsbereiche, das Mittagessen. Mein Schwager fragte mich

spontan, ob ich über Nacht bleiben wolle. Ich stimmte natürlich zu. Was könnte ich mir Besseres vorstellen, als mit meiner kleinen Schwester zu sein, ganz nah, so viel Zeit wie nur möglich noch mit ihr zu verbringen? Ich sah Christiane drei Wochen zuvor und ihr Zustand hatte sich sehr verschlechtert. Sie hatte noch mehr Gewicht verloren, wirkte zerbrechlicher, atmete schwerer. Die Atempausen dauerten für mich eine Ewigkeit, die Geräusche dabei waren intensiver und ließen mich erschrecken, sie wirkte benommen und war kaum wach, bekam stärkere Medikation. Ich war geschockt und hatte Angst, Angst um sie, Angst davor, was kommen würde, Angst vor dem Alleinsein.

DRAUSSEN WAR ES STILL, IN MIR LAUT UND WIRBELIG

Und dann lag ich da, in dem liebevoll ausgezogenen Sofa neben ihr, ihre kühle Hand haltend, und vermochte kein Auge zu schließen, vor lauter Angst, ich könnte zu tief schlafen und etwas nicht bemerken, im schlimmsten Fall nicht mitbekommen, wenn Christiane vielleicht neben mir stirbt. Ich traute mich nicht einzuschlafen. Die Stunden vergingen, doch meine Unfähigkeit, in all dem loszulassen und einzuschlafen, besserte sich kaum. Also ging ich aus dem Zimmer und fand Florian, der sich davor als Nachtdiensthabender vorgestellt hatte. (Ich glaube zumindest, dass du so geheißen hast, Erinnerungen sind teilweise klar und dann auch wieder verschwommen.) Es war so ruhig und still überall im Gebäude und in mir war es laut und wirbelig.

Florian war da und hörte meinen traurigen, angstvollen, besorgten, verwirrten Gedanken und Gefühlen einfach zu. Ich konnte über meinen Schock über die rapide Veränderung von Christianes Zustand erzählen, Fragen stellen, und er bot mir schlussendlich an, die Türe offen zu lassen und öfter nach ihr zu sehen. Ich konnte dennoch schwer einschlafen, wie sollte es anders sein?



Aber irgendwann, da döste ich weg, zumindest für ein paar Stunden. Mit der Sicherheit, für sie würde gesorgt werden, war das möglich. Lieber Florian (ich hoffe, du heißt so :-)) und meine Zeilen erreichen dich), ich möchte dir von Herzen dafür danken, dass du für mich da warst in der Nacht!

ALS GÄBE ES NOCH VIELE TAGE VOR IHR

Die nächsten Tage waren die wohl intensivsten, die ich jemals erlebt habe. Heute noch weiß ich, wie es bei euch riecht, sehe die Wasserschalen mit den Blumen vor den Zimmern vor mir, als wäre es gestern, erinnere mich, wie sich die Türklinke anfühlt und wie sie klingt. Sehe euch zu zweit in ihrem Zimmer, schmecke die Firn-Zuckerl, deren Lutschen mich öfter beruhigt hat. Ich erinnere mich an den Klang im Stiegenhaus, wenn man die Stufen hinuntergeht, und wie anders es klingt, wenn man sie hinaufgeht. Den vielen frischen Schnee. Das Sitzen und Warten, das Atemanhalten und Durchatmen, die Stille. Erinnerungen, die so lebendig in mir sind, als wären sie gestern erst passiert.

Und wenngleich diese Erinnerungen auch heute noch mit Schmerz und Traurigkeit verbunden sind, gibt es ganz viele schöne Momente, die da auftauchen im Zurückspüren.

Die uns entgegengebrachte liebevolle Güte, an eurem Tisch gemeinsam mit Christiane essen zu dürfen, als es noch möglich war, wie sie um die Ecke kommt mit ihrem „Rollator-Ding“, als gäbe es noch so viele Tage vor ihr, Kaffee immer wieder angeboten zu bekommen, ein Frühstück, ... eine sanfte Berührung im Vorbeigehen, ... das, denke ich, ist nicht selbstverständlich und kann so viel Stabilität in dieser Ausnahmesituation bieten.

DER DUFT, DER AUS GÜTE ENTSTEHT

Und dann erinnere ich noch so gut das gemeinsame

Herrichten für die Hochzeit*, das Duschen und Haarewaschen mit Monika, dass ich dabei sein durfte und du extra dafür Zeit hattest, danke dir dafür! Auch dafür, dass du im Hintergrund da warst, während der Hochzeit und ein Auge auf Christianes Befindlichkeit hattest. Ich weiß, auch wenn ich jetzt nur zweien von euch hier namentlich danken kann, dahinter stecken das ganze Team und all die ehrenamtlichen Helfer*innen, die wie selbstverständlich mit uns die Hochzeit hergerichtet haben, die uns geschenkten Minuten und Stunden, um diese letzten Stunden von Christiane schön zu gestalten. Danke! Es ist dieser wunderbar sanft-süße Duft, der aus Güte entsteht und der das Mensch-Sein so besonders schön macht für mich, wenn wir uns nahe fühlen können miteinander, uns verbunden und zugehörig fühlen können. Ihr schafft das an diesem Ort und habt uns damit ein wunderbares Geschenk gemacht.

AUF GEWISSE ART WAR ES RICHTIG GUT BEI EUCH

Ich bin mir sicher, Christiane hat es auch so gefühlt. Euch im Hintergrund zu bewegen und Raum zu geben und zu halten, Ruhe und Gelassenheit zu vermitteln, das bewundere ich und auch dafür will ich danke sagen. Ich hab' meine Angst vor einem Hospiz verloren in diesen Tagen und in mir hat sich eine Tür geöffnet, vielleicht auch mal in einem tätig zu sein oder dann irgendwann vielleicht selbst in einem zu sein. Auch wenn Tränen immer noch fließen und fließen, wenn ich die so lebendig bleibenden Bilder in mir spüre, und die damit verbundene Traurigkeit sich immer wieder mal ausdehnen mag, so war es dennoch auf eine gewisse Art richtig gut bei euch.

In tiefer Dankbarkeit,
Anna-Maria

*Christiane heiratete im Hospizhaus noch ihren langjährigen Partner Christoph.

DER WUNSCH ZU STERBEN – WIE DAMIT UMGEHEN?



„Menschen, die sterben wollen, versuchen wir mit Respekt und Offenheit zu begegnen. Es gilt, gemeinsam einen Weg zu suchen, die letzte Lebenszeit erträglicher zu gestalten.“

Andrea Knoflach-Gabis, Ärztliche Direktorin

„Ich will nicht mehr leben! Helfen sie mir doch!“, flehte Frau S. bei der Aufnahme auf die Palliativstation. Wie wir aus der Forschung wissen, sind Todeswünsche von Patient*innen, die an einer nicht heilbaren Erkrankung leiden, sehr vielschichtig. Sie haben individuell unterschiedliche Ursachen und Ausprägungen. Wie können diese Todeswünsche nun aussehen? Sie drücken sich aus im Wunsch nach baldigem Sterben im Sinne einer gewissen Lebenssättigkeit, dem Hoffen auf einen baldigen Beginn der Sterbensphase bis hin zu einer Suizidalität mit einem gewissen Handlungsdruck. Häufig besteht in den Patient*innen sowohl der Todeswunsch als auch der Wunsch zu leben. Die Intensität dieser beiden Wünsche kann sich im Lauf der Zeit mehrmals ändern.

WAS WILL UNS FRAU S. MIT IHRER BITTE SAGEN?

Sie meinte: „Ich will *so* nicht mehr leben.“ Sie litt an wiederkehrenden Schmerzen und wünschte sich nicht den Tod, sondern das Ende dieser unerträglichen Situation. Ihre Gedanken kreisten nur noch um ihre Schmerzen. Sie hatte Angst davor, dass sie noch stärker würden und dass sie ihrer Tochter zur Last fielen. Sie konnte an nichts anderes mehr denken, nicht mehr an das, was sie immer so gern tat, wie Tee zu trinken und mit ihrer Tochter zu reden, einfach am Leben teilzunehmen. Nach der Umstellung der Therapie im Rahmen einer interdisziplinären Behandlung änderte sich ihre Situation und sie konnte die ihr verbleibende Zeit mit ihrer Tochter auch noch genießen.

Wie können wir im Rahmen der hospizlichen und palliativen Betreuung am besten helfen?

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Unser Ziel ist es, konkret auf die jeweilige Situation der oder des Kranken einzugehen und uns folgende Frage

zu stellen: Was ist im Moment so belastend und gravierend, dass der Wunsch, nicht mehr leben zu wollen, im Vordergrund steht? Genau hier müssen wir mit der Betreuung ansetzen. Wir versuchen, bestmöglich auf die Nöte und Bedürfnisse des betroffenen Menschen und seiner Umgebung einzugehen.

Häufig ist der Rückzug der Umgebung der erste Reflex auf die Todeswünschäußerung der Patientin oder des Patienten. Genau dem müssen wir entgegenwirken und das Gespräch suchen. Die Gespräche sollten sehr offen sein und voll Interesse und Respekt für das Denken, Erleben und Handeln der Patient*innen. Er oder sie muss sich ernst genommen wissen. Die Haltung des Respekts beinhaltet nicht zwangsläufig eine Zustimmung. Es ist das Ziel, den Wunsch der Patientin oder des Patienten auszuhalten, sie oder ihn empathisch zu begleiten.

DEN TEUFELSKREIS VON ANGST, SCHMERZEN UND ANDEREN SYMPTOMEN DURCHBRECHEN

In der Betreuung gilt es, den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu sehen. Sämtliche Aspekte unseres Menschseins sind zu berücksichtigen: der körperliche, der psychische, der soziale und der spirituelle. Von den verschiedenen Berufsgruppen wie Seelsorger*innen, Psycholog*innen, Ärzt*innen und Pfleger*innen wird das Vorliegen von Hoffnungslosigkeit, Hilfslosigkeit, Sinnlosigkeit, Aussichtslosigkeit, Glaubensverlust sowie Depressivität erfasst und behandelt bzw. Unterstützung angeboten. Eine wichtige Ursache für den Todeswunsch sind unzureichend behandelbare Symptome, darunter massive Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen. Aber auch Atemnot stürzt Patient*innen immer wieder in massive Nöte und Angstzustände, durch die sich die Situation immer weiter verschlimmert. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen.



ES KANN VIEL GEGEN DAS LEID GETAN WERDEN

So können im Bereich des Schmerzes beispielsweise mit dem heutigen Wissensstand, mit den verschiedensten Medikamenten, Eingriffen und Behandlungen beeindruckende Ergebnisse erzielt werden. Die medikamentöse Therapie wird unterstützt durch pflegerische Maßnahmen wie Einreibungen mit Schmerzöl, Lagerungstechniken, Aromatherapie, Wickel und vieles mehr. Ebenso können physiotherapeutische Maßnahmen (Massagen, Lockerung der Muskulatur, gezielte aktive und passive Übungen usw.) die Beschwerdesituation der Patient*innen verbessern. Auch Interventionen von Seiten der Seelsorge und der Psychologie bringen mitunter Entlastung. In Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Professionen muss ein für die Patientin oder den Patienten individuell entwickelter Therapieplan erstellt werden. Dies gilt nicht nur für Schmerzen, sondern für sämtliche Symptome. Wichtig sind dabei die enge Kooperation und die Kommunikation zwischen Patient*innen, Betreuer*innen und Behandler*innen und den Angehörigen. Die medizinische Indikation und der Wunsch der Patientin oder des Patienten sind dabei die Pfeiler für die Therapieentscheidungen. In den Gesprächen über Todeswünsche sollen das Therapieziel und die daraus resultierenden Entscheidungen über Beginn, Fortsetzung und Beendigung medizinischer lebenserhaltender Maßnahmen angesprochen werden.

ALS LETZTEN AUSWEG GIBT ES DIE MÖGLICHKEIT EINER PALLIATIVEN SEDIERUNG

Leider kann es vorkommen, dass Symptome von Palliativpatient*innen trotz aller Therapieversuche nur unzureichend beherrschbar sind. In diesen seltenen Fällen können wir eine palliative Sedierung zur Symptomkontrolle anbieten. Hier wird das Bewusstsein der Patien-

tin oder des Patienten durch überwachten Einsatz von Medikamenten herabgesetzt. In ganz einfachen Worten ausgedrückt, wird er oder sie in einen Schlafzustand in unterschiedlicher Länge und Tiefe versetzt. Alle Personen, die Patient*innen, die einen Todeswunsch äußern, nahestehen, sind bestrebt, den Wünschen der oder des Schwerkranken in der letzten Phase ihres oder seines Lebens zu entsprechen und diese zu erfüllen. Dieses verständliche und nachvollziehbare Bestreben kann die Nahestehenden dieser Patient*innen sehr unter Druck setzen. Darum ist es wichtig, die Angehörigen mit einzubeziehen.

DAS LEBEN ZU ENDE LEBEN

Wir haben immer wieder die Erfahrung machen dürfen, wie im geschilderten Fall von Frau S., dass der Wunsch nach vorzeitiger Lebensbeendigung in dem Maße in den Hintergrund tritt, in dem es gelingt, trotz der bestehenden Grenzen von Palliativmedizin und Hospizarbeit durch eine gute Behandlung und ganzheitliche Betreuung unter Berücksichtigung aller vier Dimensionen (körperlich, psychisch, sozial und spirituell) auch die letzte Lebenszeit erträglich zu gestalten. Mehrfach durften wir auch die Dankbarkeit unserer Patient*innen erleben, die schlussendlich ihr Leben zu Ende leben konnten. Oft gelang es den Patient*innen gerade in dieser letzten Lebensphase, noch viel zu bewirken, was sie mit Stolz, Befriedigung und Dankbarkeit erfüllte. Für uns ist das Leben das höchste Gut. Das Sterben und der Tod sind Teil unseres Lebens. Unser Ziel ist es, das Leben bis zuletzt für unsere Patient*innen und ihre An- und Zugehörigen so gut wie möglich zu gestalten und durch unsere ganzheitliche Sichtweise für die Menschen bis zuletzt die bestmögliche Lebensqualität zu erreichen.

HOSPIZ.PALLIATIV.AKADEMIE

EINBLICKE IN DIE HOSPIZARBEIT MIT GESPRÄCHSRUNDE UND FÜHRUNG

Besuch im Hospizhaus Tirol

TERMIN

Donnerstag, 7. Oktober 2021, 16–18 Uhr

Referentin: Christine Haas-Schranzhofer, Pflegedirektorin

Hospizhaus Tirol, Milser Straße 23, Hall in Tirol

Teilnahmebeitrag: Freiwillige Spenden

Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher

INHALT

Die Vorstellungen davon, wie ein Ort aussieht, an dem viele Menschen sterben, sind verschieden. Viele, die zum ersten Mal auf die Hospiz- und Palliativstation kommen, sind erstaunt, wie „normal“ es dort zugeht und aussieht.

WIE EIN MOBILE IM STURM

Vortrag über Familiensysteme im Ausnahmezustand

TERMIN

Mittwoch, 10. November 2021, 19–20:30 Uhr

Referentin: Bettina Weitlaner-Souissi, Mitarbeiterin der Hospiz- und Palliativstation der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

Bildungshaus Alter Widum, Schulhausplatz 7, Landeck

Teilnahmebeitrag: Freiwillige Spenden

Anmeldung bis Mittwoch, 3. November 2021

INHALT

In Krisen werden Familien stark belastet. Krankheit, Tod und Trauer bringen das Familiensystem oft aus dem Gleichgewicht. Wie reagieren einzelne Familienmitglieder in schwierigen Situationen? Welchen Einfluss haben sie auf das ganze System?

MITWIRKUNG AM SUIZID

Orientierung im neuen Gestaltungsraum, Fachimpulse und Diskussion

TERMIN

Donnerstag, 18. November 2021, 19 Uhr

Es diskutieren: Claudia BOZZARO, Medizinethikerin, Deutschland, Jürgen WALLNER, Rechtsethiker, Österreich

Moderation: Elisabeth MEDICUS, Ärztin für Allgemeinmedizin, Spezialisierung in Palliativmedizin; Lehrtätigkeit in Palliative Care und Medizinethik

Teilnahmebeitrag: Freiwillige Spenden

online-Veranstaltung (via zoom), Zugangslink:

<https://zoom.us/j/95132969894?pwd=SEpQemJ3ZzRRWm9lMFFQSlpwdUhzQT09>,

Meeting-ID: 951 3296 9894, **Kenncode:** 974199

INHALT

Durch die Entscheidung des VfGH vom 11. Dezember 2020 ist die Assistenz an einer Selbsttötung in Österreich straffrei. Was bedeutet diese Situation für uns alle und für das gute Leben und Sterben? Welche Hilfe braucht ein Mensch, der den Wunsch hat, zu sterben? Welches Leidensverständnis dominiert in Gesellschaft und Medizin? Lässt sich die ärztliche Mitwirkung am Suizid mit dem Auftrag der Medizin und des Gesundheitssystems in Einklang bringen?

In Kooperation mit dem Haus der Begegnung und mit dem Arbeitskreis Wissenschaft und Verantwortlichkeit (WuV) und dem Dachverband Hospiz Österreich

EHRENAMT



Informationsabend zur Ausbildung

AUSBILDUNG EHRENAMTLICHE HOSPIZBEGLEITUNG AUSSERFERN

Informationsabende

Mittwoch, 6. Oktober 2021, 19–21 Uhr

Reutte, WKO-Saal, Bahnhofstraße 6

Donnerstag, 14. Oktober 2021, 19–21 Uhr

Lermoos, Volksschule, Innsbrucker Straße 16

Ausbildungsbeginn: Frühjahr 2022

Der Besuch eines Informationsabends ist neben einem späteren Aufnahmegespräch Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung.

Bitte melden Sie sich für einen der Informationsabende an.

Tel.: 05223 43700-33676, E-Mail: akademie@hospiz-tirol.at

Wir freuen uns auf neue Hospizbegleiter*innen.



Abschluss ehrenamtliche Hospizausbildung

ABSCHLUSS AUSBILDUNG

17 Personen konnten im Mai 2021 die Ausbildung Ehrenamtlichen Hospizbegleitung abschließen. Die Teilnehmer*innen absolvierten während ihrer Ausbildung ein Praktikum von insgesamt 80 Stunden und bereiteten sich an neun Wochenendseminaren auf ihre Tätigkeit als Hospizbegleiter*innen vor.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die Gastfreundschaft, die wir im **Bildungshaus St. Michael** und im **Pflegeheim Schlichtling in Telfs** erfahren und erleben durften.

NEUE REGIONALBEAUFTRAGTE IN KUFSTEIN

Als Regionalbeauftragte koordiniert Christiane Gasser die Ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen im Bezirk Kufstein. Das Arbeiten an der guten Gemeinschaft und am Zusammenhalt mit den derzeit 15 ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen und allen Systempartnern sieht sie als sinnvolle und bereichernde Aufgabe, um gemeinsam schwer kranke Menschen in der letzten Lebensphase zu Hause, im Heim oder im Bezirkskrankenhaus Kufstein gut begleiten zu können und ihre Angehörigen zu unterstützen.

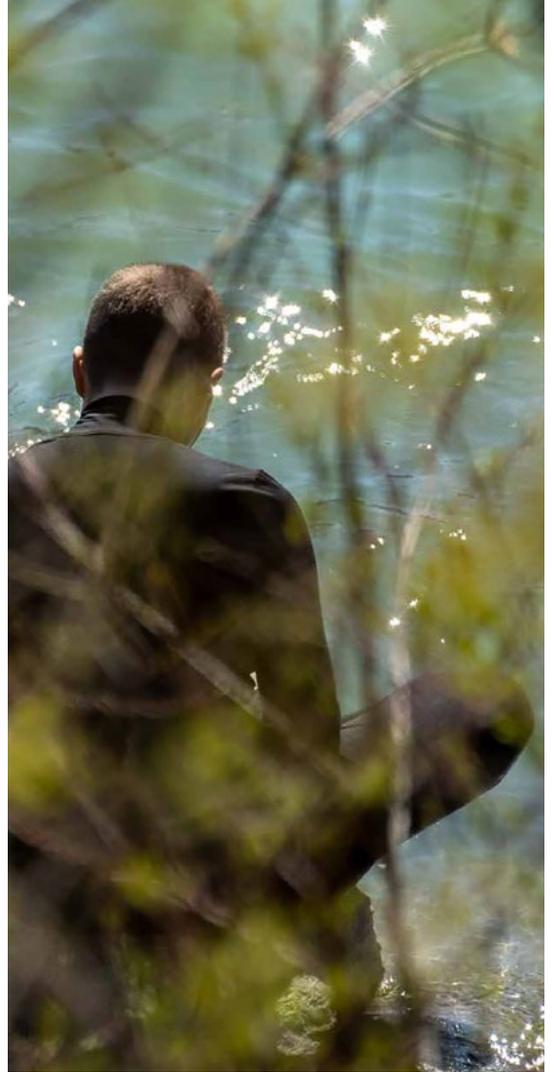


Christiane Gasser für den Bezirk Kufstein

MEINE TRAUER GEHÖRT ZU MIR

„Meine Tränen helfen mir, im Fluss zu bleiben, nämlich im Fluss des Lebens.“

Klaus Kuppelwieser,
Teilnehmer einer Trauergruppe und ehrenamtlicher Hospizbegleiter



Hast du heute schon getrauert? Vielleicht um einen verstorbenen Menschen, deine*n Ehe- oder Lebenspartner*in, deinen Sohn, deine Tochter, deine Mutter, deinen Vater, einen Freund oder einfach um einen für dich wichtigen Menschen? Oder trauerst du vielleicht gerade weil du deine Arbeit verloren hast, wegen einer Trennung oder Scheidung, wegen Gewalt oder Missbrauch in der Familie? Vielleicht liegt der Grund deiner Trauer auch schon Jahrzehnte zurück. Vielleicht trauerst du gerade, weil dein jüngstes Kind jetzt ein Teenager ist und die Kindheit damit zu Ende geht. Was ich, auch in der Trauergruppe, gelernt habe: Ich muss mich für mein Trauern nicht entschuldigen.

WENN ETWAS NIE MEHR WIEDERKOMMT

Kennst du das Gefühl TRAUERN? Es ist das Gefühl, das einfach verdammt weh tut, einen unaufhaltsam überkommt. Etwas ist unwiederbringlich, unumkehrbar, nicht zu ändern, ein Scheideweg. Trauern ist ein Gefühl zum Aushalten, ein Gefühl zum Ertragen.

Halten und tragen. Es ist, wie es ist. Trauer ist nicht das angenehmste Gefühl wie die Freude, das Glück oder die Liebe. Aber es tut mir gut, meine Traurigkeit wahrzunehmen, sie zu spüren und einfach da sein zu lassen. Es tut mir gut, wenn ich dieses Gefühl vielleicht zuordnen

kann. Es tut gut, meiner Trauer Worte geben zu können und meine Gefühle aussprechen zu dürfen. Es tut gut, meiner Trauer Raum und Zeit zu geben und sie mit anderen sogar teilen zu können. Es tut nicht weniger weh, aber man kommt sich selbst ein Stückchen näher.

MEINE TRÄNEN HELFEN MIR, IM FLUSS DES LEBENS ZU BLEIBEN

Tränen helfen mir dabei. Es geht nicht darum, den Schmerz zu lindern, etwas wegzuspülen oder ungeschehen machen zu wollen. Sie helfen mir nicht, die Trauer zu überwinden. Meine Tränen helfen mir, im Fluss zu bleiben, nämlich im Fluss des Lebens. Tränen dürfen fließen, wann auch immer. Jetzt oder erst in vielen Jahren. Sie kommen, sie sind, sie gehen. Sie fließen.

Die Trauer darf kommen, die Trauer darf sein. Sie darf so lange bleiben, wie sie bleiben möchte. Immer anders. Immer überraschend. Meine Trauer gehört zu mir. Und die Trauer darf auch wieder gehen. Ja, sie geht auch wieder, wie jedes andere Gefühl auch irgendwann wieder vergeht. Irgendwann kann ich mich dann auch von meiner Trauer verabschieden und sie loslassen. Hast du heute schon getrauert? Ich wünsche dir, dass du heute, unter anderem auch, noch trauern darfst.

UNTERSTÜTZUNG IN DER TRAUER



TRAUERGRUPPEN UND EINZELGESPRÄCHE

Für Trauernde kann es hilfreich sein, sich Unterstützung zu holen. Wir bieten Einzelgespräche mit qualifizierten Trauerbegleiter*innen an.

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. Daher bietet die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft regelmäßig Trauergruppen in verschiedenen Regionen Tirols an.

Informieren Sie sich bitte auf www.hospiz-tirol.at oder telefonisch unter Tel.: 05223 43700-33600

TRAUERRÄUME RUND UM ALLERHEILIGEN

In den TrauerRäumen der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, die rund um Allerheiligen wieder geöffnet sein werden, haben Sie unterschiedliche Möglichkeiten, Ihrer Trauer Zeit, Raum und Ausdruck zu geben. Sie können beispielsweise Ihren Kummer niederschreiben und einer Klagemauer anvertrauen, zerbrochene Scherben in ein Herz der Hoffnung legen, mit einer Hospizmitarbeiterin sprechen oder einfach nur in der Stille zur Ruhe und damit zu sich selbst kommen. TrauerRäume werden in Mayrhofen, Innsbruck, Mauterndorf, Matrei am Brenner, Ried, Tarrenz

und Breitenwang geöffnet sein. Genauere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

TRAUERENDE KINDER UND JUGENDLICHE

Beratungsnachmittage in Kooperation mit Rainbows für An- und Zugehörige von trauernden Kindern und Jugendlichen finden einmal im Monat im Hospizhaus Tirol statt. Am Beratungsnachmittag können in einem vertraulichen Gespräch Fragen geklärt und Unsicherheiten besprochen werden. Die Beratungsnachmittage finden an jedem ersten Mittwoch im Monat von 14 bis 17 Uhr statt.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Beratung ist kostenlos.

NEUE BROSCHÜRE ZUR TRAUER VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

Wenn Kinder oder Jugendliche einen nahestehenden Menschen verlieren, ist die Verunsicherung bei Erwachsenen groß. Eine neue Broschüre der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft gibt Auskunft über grundsätzliche Fragen zur Trauer von Kindern und Jugendlichen.

Wir senden Ihnen die Broschüre gerne kostenlos zu.

WIR HEISSEN SIE WILLKOMMEN

„Der erste Eindruck zählt.“

Margit Rudiferia und Ingrid Elmecker beim
Einlassdienst im Hospizhaus Tirol



Seit dem Beginn der Corona-Pandemie gibt es im Hospizhaus Tirol eingeschränkte Besuchszeiten und alle Besucher*innen müssen jedes Mal registriert werden. Margit Rudiferia, hauptamtliche Organisationsassistentin, und Ingrid Elmecker, ehrenamtliche Hospizbegleiterin, machen regelmäßig diesen Einlassdienst. Maria Strel-Wolf im Gespräch mit ihnen.

WIE EMPFINDET IHR DEN EINLASSDIENST UND DIE KONTROLLE DER BESUCHER*INNEN?

Margit Rudiferia: „In erster Linie finde ich es schön, dass ich durch den Einlassdienst zu den Angehörigen und Besucher*innen mehr Kontakt habe, auch wenn ich dadurch meine sonstige Arbeit unterbrechen muss.“

Ingrid Elmecker: „Nachdem das Hospizcafé zu Beginn der Pandemie zusperren musste, war ich unendlich froh, diesen Dienst als Ehrenamtliche angeboten zu bekommen. Ich hatte Sorge, dass sonst meine Verbindung zum Hospiz abbrechen könnte. Für mich war klar, dass ich jeden Dienst übernehme, der mir zeitlich möglich ist. Egal ob am Bett oder am Eingang.“

GAB ES AUCH SCHWIERIGE SITUATIONEN?

Margit Rudiferia: „Ich empfinde es immer noch als schwierig, wenn wir jemanden wegschicken müssen, weil sie oder er den Nachweis für die 3G-Regel nicht erbringen kann oder weil an diesem Tag schon zu viele Besucher*innen da waren. Dennoch gab es zum Glück immer auch Ausnahmen im Sinne unserer Patient*innen und ihrer Angehörigen.“

Ingrid Elmecker: „Umgekehrt habe ich erlebt, dass manche Angehörige froh waren, dass die Besuchszeiten und die Anzahl der Besucher*innen begrenzt sind und sie

damit mehr Ruhe und mehr Zeit miteinander haben. Wie so oft hat jede Medaille eben zwei Seiten.“

WAS IST DAS SCHÖNE AN DIESEM DIENST?

Margit Rudiferia: „Viele Menschen haben eine Hemmschwelle, ins Hospiz auf Besuch zu kommen. Jemanden gerade in dieser schwierigen Zeit freundlich willkommen zu heißen, ist für mich erfüllend. Immer wieder atmen Besucher*innen beim Verlassen des Hauses tief durch und meinen: ‚Ich habe mir das ganz anders vorgestellt – schön ist es bei euch.‘“

Ingrid Elmecker: „Für mich war und ist das Schönste, dass ich nach der Corona-Pause wieder hierher ins Haus kommen konnte. Das Hospizhaus hat für mich eine eigene Atmosphäre, ich würde fast sagen, eine friedliche Seele. Hier zählt zu einer jede Minute, aber zum anderen schwebt über allem etwas Zeitloses.“

Hospize sind gelebte Gastfreundschaft. Wir bemühen uns, eine gute Atmosphäre zu schaffen, und das 365 Tage im Jahr. Unterstützen Sie bitte mit ihrer Spende hospizliche Gastfreundschaft – weil jeder Augenblick zählt.

KONTONUMMER

IBAN: AT20 3600 0000 0075 0000

BIC: RZTIAT22

RAIFFEISEN-LANDESBANK TIROL AG

DANKE!