

Lebenswege Wende



Vom Sterben, dem Tod,
der Trauer und dem Leben damit

Plaudern wir
darüber ...

s Privat-Pension

Es macht froh, mit einer privaten
Zusatzpension den Ruhestand
zu genießen.

Das wollen Sie auch?

Dann informieren Sie sich jetzt in
Ihrer Erste-Filiale oder Sparkasse.

S-VERSICHERUNG

bezahlte Werbeeinschaltung



Liebe Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher!

Wer die Welt besser machen will, muss jeden Tag aufs Neue damit beginnen. Die Mitarbeiter der Hospizbewegung in Niederösterreich geben in dieser Hinsicht seit mehr als 20 Jahren ein leuchtendes Beispiel, weil jeder Mensch auch in der letzten Lebensphase das Recht auf eine respektvolle, umfassende und kompetente Betreuung hat. Ohne das Wirken der Helfer der Hospiz- und Palliative-Care-Bewegung, die zuhören, anpacken, Halt geben und einfach da sind, wäre unser Land um vieles ärmer. Ein solcher Idealismus ist in unserer oft sehr oberflächlichen und materialistischen Zeit keine Selbstverständlichkeit.

Wir als Bundesland Niederösterreich haben nicht nur einen Blick für die Zukunft, sondern auch ein Herz für die Sorgen und Anliegen jener Menschen, die am meisten der Hilfe bedürfen. Der rasante technische Fortschritt und der gesellschaftliche Wandel dürfen nicht dazu führen, dass einzelne Mitbürger oder ganze Gruppen, wie etwa Betagte oder Schwächere, auf der Strecke bleiben. Menschlichkeit darf nicht nur das sein, was der Fortschritt übriglässt.

Die Beiträge in der Sonderausgabe dieses Magazins beweisen, wie stark die Solidarität und das Miteinander bei uns im Land verwurzelt sind. Mein Dank gilt den Initiatoren und Organisatoren dieser Publikation. Bewunderung und Respekt verdienen aber auch die Mitarbeiter, die Mitglieder und Funktionäre und die Freiwilligen, die hinter der niederösterreichischen Hospizbewegung stecken, die mit ihrem Engagement und ihrer Arbeit viel Solidarität mit jenen zeigen, die unsere Hilfe brauchen.

Als Landeshauptfrau gratuliere ich dem Landesverband Hospiz Niederösterreich herzlich zum 20-jährigen Bestandsjubiläum, danke für den Einsatz, das Engagement und die viele Arbeit und wünsche der Hospizbewegung jene breite Unterstützung, die sie sich zweifellos verdient hat.

Ihre

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau Niederösterreich





Übers Sterben reden hat noch niemanden umgebracht!



Werte Leserinnen und Leser!
Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten!

Wir – der Landesverband Hospiz NÖ – bestehen seit 2001. Es waren spannende Jahre voller Pioniertätigkeit und Enthusiasmus. Unser Ziel ist, dass alle Menschen, die von schwerer Krankheit, Sterben, Tod und Trauer betroffen sind, eine menschliche, qualitativ hochwertige und sozial ausgewogene Begleitung erfahren. In herausfordernden Zeiten, zum Beispiel der Corona-Pandemie, sind Abschieds- und Trauerprozesse noch schwerer zu meistern, doch gerade jetzt wollen wir den Menschen zeigen, dass sie in uns eine Stimme haben und dass ihre Ängste und Nöte ernst genommen werden.

Als Dachorganisation versuchen wir jene zusammenzuführen, die sich in der Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen und deren Angehörigen engagieren. Um als Botschafter für dieses Thema besser wahrgenommen zu werden, versuchen wir das Thema auf eine ansprechende, achtsame Art und Weise in unserer Gesellschaft sichtbar zu machen – und heute darf ich Ihnen unser neuestes Herzensprojekt präsentieren: ein Magazin voller Leben!

Mit diesem positiven, lebensbejahenden und bunten Magazin wollen wir zeigen, was die Hospiz- und Palliative-Care-Bewegung ausmacht. Wie immer steht die Lebensqualität bei uns im Mittelpunkt: Humorvoll, mutig und emotional stellen wir uns den Geschichten, die das Leben schreibt. Wir wollen die Menschen berühren, aber auch zum Schmunzeln bringen und ihnen praktische Anregungen mit auf den Weg geben. Das Magazin soll unsere hospizliche Haltung vermitteln und ein starkes Statement dafür sein, dass dieser Bereich im Gesundheits- und Sozialwesen einen hohen Stellenwert hat, sowohl in der spezialisierten Hospiz- und Palliativversorgung als auch in allen Bereichen der Basisversorgung. Wir wollen die Perspektive von Betroffenen, Angehörigen, ehrenamtlichem und hauptamtlichem Fachpersonal, Künstlern, einfachen Bürgern und Prominenten sichtbar machen.

Im Landesverband stehen viele, viele Menschen Seite an Seite, um sich hochkompetent einer optimalen Versorgung schwerkranker, sterbender und trauernder Menschen zu widmen. Begegnung und Abschied, Leben und Sterben gehören zusammen. Viele von uns haben schon einmal spüren müssen, wie es sich anfühlt, wenn sich der Tod ins Leben drängt. Wie gut, wenn dann Menschen da sind, die dieses Stück Lebensweg mit uns gehen!

Ganz herzliche Grüße
Ihre

Klaudia Atzmüller
Vorsitzende Landesverband Hospiz NÖ

Magazin voller
Leben



**Unser 100 Seiten starkes Magazin
erscheint auch als Online-Ausgabe.**

**Auf unserer Landingpage finden
Sie noch viele vertiefende Informa-
tionen, Film- und Tondokumente
und zahlreiche Extras.**

www.magazinvollerleben.at



Inhaltsverzeichnis



GE
SCH
ICH
TE

Der Hospizverband

Der Landesverband Hospiz NÖ stellt sich vor	S. 12
Meilensteine aus mehr als 20 Jahren Hospizbewegung	S. 16
Sponsoren und Förderer der Hospizbewegung	S. 64
Hospiz- und Palliativversorgung in Niederösterreich im Überblick	S. 70
Schon gewusst, wie viele Menschen in NÖ an der Hospiz- und Palliativbetreuung beteiligt sind?	S. 96



MIT
EIN
AND
ER



LE
BE
N

Leben

Alter schützt vor Zukunft nicht – Geheimnisse zufriedener alter Menschen	S. 8
Eine Lebensaufgabe – Erika Pluhar über die tödliche Furcht vor dem Tod	S. 22
HOSPIZ – ein Angebot zum Leben	S. 24
Lust ohne Ende – Leben bis zum Tod Sexualität bei Schwerkranken	S. 30
Die Seele braucht Raum – Über den Umgang mit Ängsten und Sorgen	S. 38
Die Achtsamkeit – wie sie uns in Krisenzeiten helfen kann	S. 56
Superhelden fliegen vor – Initiative für junge Erwachsene Sterbende	S. 90

Miteinander

„So viel Leben, wie möglich ist“ – eine Powerfrau im Rollstuhl erzählt	S. 18
Vorsorgedialog – Was sich ein Mensch wünscht – das zählt!	S. 34
Pflegende Angehörige – eine Betroffene erzählt von ihrem Alltag	S. 36
Auch echte Jungs dürfen trauern – Abschied vom Teamkameraden	S. 42

Wie in Sozialberufen größtenteils üblich ist auch der Hospizbereich größtenteils weiblich. Mitarbeiter sind daher meistens Mitarbeiterinnen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir dennoch auf konsequentes Gendern.

Hilfreiches

Bucket List – 100 Dinge, die du tun willst, bevor du stirbst	S. 20
Humor als Kraftquelle in Krisenzeiten – Tipps vom Humorbotschafter	S. 54
Das Märchen vom trostlosen Trost – über gut Gemeintes und Gutes	S. 68
Die Wahrheit ist den Kindern zugutbar – Familientrauerbegleitung	S. 79



HILF
REI
CH
ES



HE
LF
EN

So helfen wir

Tränen weg und weiter – Angebote zur Trauerbegleitung	S. 44
Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun – So kann man Sterbende und Trauernde unterstützen	S. 46
Ehrenamt – unbezahlt, aber unbezahlbar	S. 58
Ehrenamt – Wäre das nicht auch etwas für SIE?	S. 60

Tod und Sterben

Begleiten bis zuletzt – Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung	S. 27
Mythen, Fragen und Antworten – Tod und Sterben	S. 32
Kein alltäglicher Beruf – Trauerredner Carl Achleitner im Interview	S. 48
Bestattungsarten – welche Bestattung passt für wen?	S. 53



ST
ER
BEN



Herta Sueti, geboren 1920, genießt das Leben

Alter schützt vor Zukunft nicht

Text: Alexander Seidl

Die sechs Geheimnisse zufriedener alter Menschen

Als meine Großmutter 95 Jahre alt war, musste sie sich ein Basaliom („weißer Hautkrebs“) entfernen lassen. Die Operation ist gut verlaufen, und als sie mir ein paar Tage später bei einem Kaffee von dem Eingriff erzählte, meinte sie: „Weißt du, die Ärztin hat gesagt, dass das in fünf bis sieben Jahren wiederkommen kann.“ Sie rührte nachdenklich im Kaffee, dann meinte sie schulterzuckend: „Na ja, aber die Ärztin hat auch gesagt, dass ich es mir dann wieder wegnehmen lassen kann.“

Ich fand diese Zukunftsperspektive meiner Großmutter wunderbar. Dass man alt ist, heißt noch lange nicht, dass man nicht trotzdem in die Zukunft schauen und planen darf. Ich habe einige andere ebenso bemerkenswerte sehr alte Menschen kennenlernen dürfen, und jeder von ihnen hatte den Blick noch immer auch in die Zukunft gerichtet. Vielleicht kennen Sie auch sehr alte Menschen, die noch vor Energie sprühen, deren Augen noch strahlen und bei denen es Freude macht, ihnen zuzuhören.

Die Frage, die ich mir bei meinen Gesprächen mit diesen großartigen Menschen gestellt habe, war: Wie kommt es, dass sie so alt werden und dabei immer noch gut drauf sind? Was kann man von ihnen für das eigene Leben lernen?

Tatsächlich haben sich sechs Einstellungen zum Leben gezeigt, die sich wie ein roter Faden durch alle Gespräche gezogen haben, und eines sei vorweg verraten: Die Dinge, die in den Ratgebern „So werden Sie 100“ drinnen stehen (meist von son-

nengebräunten, sportlichen 50-Jährigen geschrieben) – all diese Dinge haben „meine“ Senioren nicht gemacht. Was sie stattdessen tun:

1. Genießen

„Ich trinke jeden Tag ein Glas Wein für meine Gesundheit. Den Rest der Flasche trinke ich, weil er mir schmeckt“ – oder wie Euripides vor 2.500 Jahren meinte: „Wo der Wein fehlt, stirbt der Reiz des Lebens.“

Ich erinnere mich an einen Besuch bei einem 96-jährigen Architekten. Mit einem Freund war ich um 14 Uhr bei ihm zu Hause eingeladen. Im Vorzimmer wurden wir von unserem Gastgeber überschwänglich mit den Worten begrüßt: „Wollt ihr gleich Kaffee und Kuchen, oder trinken wir zuerst einmal ein Schnapserl?“ Nach dem Schnapserl gab es Kaffee und Kuchen, danach noch ein Schnapserl, und unser Gastgeber zündete sich genüsslich eine Pfeife an. Die meisten meiner sehr alten Gesprächspartner waren eher zwei oder drei statt einem Gläschen Wein pro Tag zugetan, und wenn es nicht Wein war, dann war es Schokolade.

Tipp #1:

Lassen Sie es sich gut gehen! Unter meinen Gesprächspartnern war kein einziger Asket. Sie alle waren Genussmenschen, aber es hat auch keiner übertrieben. Auch hat sich keiner darüber Gedanken gemacht, ob „das“ denn „erlaubt“ oder gesund sei, sondern hat es einfach getan und sich gefreut. Pfeifen Sie auf Gewissensbisse und genießen Sie! Jeden Tag etwas anderes.

2. Interessen haben und neugierig bleiben

„Hast du schon gehört: Der Huberin ihre Tochter, die hat jetzt einen aus Wien geheiratet. Dabei war s’ doch so lang mit dem Franzl z’sam. Ewig schad, so ein schönes Paar waren s’.“ Kenne Sie die „Kopftuchmafia“? Dieses nette Wort habe ich mir von einem witzigen Krimi von Thomas Stipsits ausgeborgt. Es bezeichnet die Frauen, die im Ort auf dem Bankerl sitzen und mehr über die Geschehnisse vor Ort als Google, Facebook und YouTube zusammen wissen. Doch sind die Herren am Stammtisch auch nicht besser: Es gibt immer etwas zu besprechen oder zu belästern. Allerdings auch im Positiven: der Garten, der eben seine Pflege braucht, neue Bücher, Dokumentationen im Fernsehen oder sogar auf YouTube: Es gab bei allen meinen Gesprächspartnern etwas, worüber man mit ihnen sprechen konnte, was sie interessierte und womit sie gerne ihre Zeit verbrachten. Neugier ist die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und Neues auszuprobieren.

Tipp #2:

Bleiben Sie neugierig und haben Sie keine Angst vor Fehlern!

Lernen Sie Neues, ein Ziel für jedes Jahr – eine Sprache, Malen, eine Sportart, Tanzen oder mexikanisch Kochen. Neugierig bleiben hält den Geist lebendig.

3. Den Blick auf das Gute richten

Als Viktor Frankl im hohen Alter erblindete, wurde er von einer Reporterin gefragt, ob das nicht schlimm für ihn sei. Er meinte darauf: „Wissen Sie, so gut wie jetzt konnte ich den Menschen noch nie zuhören.“ Wissen Sie, was meine Gesprächspartner mit Viktor Frankl gemeinsam hatten? Es war kein einziger „Jammerer“ dabei. Ich hörte Aussagen wie: „Gestern haben mir die Knie wehgetan und ich konnte nicht gut aufstehen. Na ja, dafür bin ich endlich in Ruhe dazu gekommen, mein Buch weiterzulesen.“ Oder Erzählungen von einem Familienbesuch, den Erfolg, eine körperliche Einschränkung kreativ zu kompensieren, oder von der Orchidee am Fensterbrett, die eine neue Blüte bekam. Stets stand das Gute im Vordergrund.

Tipp #3:

Wägen Sie die guten Momente!

Stellen Sie sich eine innere Waage vor. Auf der einen Waagschale liegen alle guten Momente des Tages, auf der anderen die weniger guten. Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst Zeit zur Reflexion und legen Sie alle guten Momente und kleinen Freuden auf die Waagschale. So gewöhnen Sie sich eine positive Lebenseinstellung an.

4. Disziplin und an sich glauben

„Ich schau genauso gut aus wie vor zwanzig Jahren. Es dauert in der Früh nur etwas länger“, verriet mir eine meiner Damen. Disziplin, auf sich achten, sich nicht fallen lassen, und wenn es einen Rückschlag gab, sich wieder aufrichten: Das war das nächste verbindende Element bei



Monika und Alexander Seidl mit Großmutter Herta



Herta & Berta

allen Gesprächen. Den Rücken straffen und vor Verlassen des Hauses den Blick heben – Haltung bewahren – oder das tägliche Kreuzworträtsel („Ich muss ja meine grauen Zellen trainieren“), die Einhaltung des Morgenrituals, auch wenn es schwerfällt, sich selbstständig die Strümpfe anzuziehen („Sonst kann ich ja gleich in ein Heim gehen. Und ich will ja zu Hause bleiben.“) oder die konsequenten Reha-Übungen nach einem Sturz, weil „Ich will ja selber einkaufen gehen und schauen, was gerade frisch ist“. Es gibt immer einen Grund, sich nicht fallen zu lassen, sondern wieder aufzustehen.

Tipp #4:

Machen Sie sich bewusst, was Sie wollen, und dann bleiben Sie dran. Bequemlichkeit („Stiegensteigen ist anstrengend. Also verlege ich das Schlafzimmer ins Erdgeschoß“) ist der Beginn des Verfalls, Mobilität gibt Ihnen Teilhabe am Leben. Disziplin ist die Brücke zwischen Zielsetzung und Verwirklichung.

5. Humor

Mein Großvater feierte seinen 80. Geburtstag mehrfach: mit der Familie, mit unterschiedlichen Freundesgruppen. Als ihn eine Bekannte fragte, wie oft er denn noch Geburtstag feiern wolle, meinte er: „Na ja, ein paar Jahre schon noch gerne.“ Und als die Bekannte blass wurde und versuchte, das vermeintliche Missverständnis klarzustellen, lachte er übers ganze Gesicht, weil ihm der Witz so gut gelungen war. Humor war das nächste verbindende Element zwischen allen Gesprächen. Die Dinge aus unterschiedlichen Blickwinkeln sehen. Nicht festhängen, keine Verbissenheit, auch über sich selbst lachen zu können. Humor gibt der Seele Leichtigkeit.

Tipp #5:

Nehmen Sie sich nicht zu ernst! Trauen Sie sich frei nach dem Motto „Blamier dich täglich“, auch Dinge zu tun, die Sie nicht so gut können. Verabschieden Sie sich von Perfektion und finden Sie jeden Tag einen Grund, über sich selbst zu lachen.

6. Soziale Aktivitäten

Eine 90-jährige Schneiderin erzählte mir, dass sie sich einmal in der Woche mit einer Gruppe Studenten beim Heurigen trifft. „Ich weiß zwar nicht, was die an mir altem Menschen finden, aber wir unterhalten uns immer großartig. Und ich glaube, die halten mich auch jung.“ Alle meine Gesprächspartner pflegten soziale Aktivitäten. Ob in Vereinen, beim Heurigen, als Teil der „Kopftuchmafia“, beim Stammtisch, Eistockschießen, der Bridgerunde oder im Kreise der Familie mit deren Freunden: Jeder hatte ein soziales Netzwerk, das sich verjüngte. Viele alte Menschen sind einsam, weil die Freunde wegsterben, die Familie wenig Zeit hat und sie zu viel Zeit alleine mit ihren Gedanken zubringen.

Tipp #6:

Pflegen Sie Ihre Netzwerke! Suchen Sie sich beizeiten soziale Aktivitäten mit Menschen, die Interessen mit Ihnen teilen, und deren Gegenwart Sie genießen. Menschen, die Ihnen Energie geben. Gruppen, die sich verjüngen, weil auch neue Gesichter dazukommen. Dann sind Sie als alter Mensch nicht vom „Goodwill der Enkelkinder“ abhängig.



Ob die Tipps funktionieren?

Die Wahrheit ist: Ich weiß es nicht. Ich bin noch nicht mal 50 und sollte wohl noch 50 Jahre alle Tipps ausprobieren, um Ihnen aus erster Hand berichten zu können, ob man so wirklich 100 wird.

Doch was ich sicher weiß, ist, dass all die alten Menschen, die ich kennengelernt habe, die noch toll im Leben stehen und die Zeit – mit allen Herausforderungen – genießen, es genau so machen.

Ich habe mit der Umsetzung der Tipps begonnen und hoffe, Ihnen zur 75-Jahre-Jubiläumsausgabe des Landesverbands Hospiz NÖ, dann mit 102 Jahren, über die Erfolge der Tipps berichten zu können.

DANKE DIR!
Du kannst erst dann
mit dem Tode tanzen,
wenn du alle Freude
gespürt hast,
wenn du alles Lachen
gelacht hast,
wenn du alle Tränen
geweint hast,
wenn du dein ganzes Herz
einmal einem Menschen
geöffnet hast
und ihm dabei deine
ganze Liebe
geschenkt hast.

Man kann dann
mit dem Tode tanzen,
wenn man mutig
zum wahren Leben
JA gesagt hat.

Danke, liebes Leben.

Martin Lammerhuber



Hat Ihnen der Artikel gefallen? Hier kommen Sie zur Gesamtausgabe „Magazin voller Leben“ des Landesverbandes Hospiz NÖ

Der Landesverband Hospiz NÖ stellt sich vor



Eine mitfühlende, sorgende Gesellschaft hat auch das Lebensende im Blick.

Die meisten Menschen hoffen, dort sterben zu dürfen, wo sie gelebt haben. Mit guter Unterstützung ist das sehr oft möglich.

Dr. Cicely Saunders, eine der Pionierinnen der Hospizbewegung, hat gesagt: „Du bist wichtig, weil du DU bist. Du bist bis zum letzten Augenblick deines Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit du nicht nur in Frieden sterben, sondern auch leben kannst – bis zuletzt.“

Lebensqualität ist oberste Priorität!

Die Hospizbewegung war in ihren Ursprüngen eine Bürger- und Protestbewegung gegen die Ausgrenzung der Sterbenden. Dr. Brigitte Riss, Gründerin des Landesverbands Hospiz NÖ, erzählt von einem Schlüssel-erlebnis als junge Ärztin im Krankenhaus: „Es war eine in ein Badezimmer abgeschobene sterbende Frau, alleine gelassen zwischen Infusions-

ständern und Leibstühlen. Ich setzte mich zu ihr, spürte Hilflosigkeit, Ohnmacht, immense Traurigkeit, aber auch Wut. Dieses Erlebnis hat mich sensibilisiert, mich für ein ‚Sterben in Würde‘ einzusetzen.“

2001 erfolgte die Gründung des Landesverbands Hospiz NÖ, als Dachorganisation aller Hospizinitiativen in Niederösterreich. Die damalige Landesrätin Liese Prokop unterstützte den Hospizgedanken sehr und legte damit den Grundstein für eine jahrzehntelange gute Kooperation zwischen dem Land Niederösterreich und dem Landesverband Hospiz NÖ. Der Landesverband sieht sich als Knotenpunkt aller Menschen, die mit Hospiz- und Palliative Care in unserem Bundesland zu tun haben.

In der spezialisierten Hospiz- und Palliativbetreuung werden Menschen mit vielfältigen Problemstellungen und einer hohen Symptomlast individuell betreut. Dabei orientiert man sich an den individuellen Bedürfnissen der kranken Menschen. Lebensqualität ist die oberste Priorität! In Niederösterreich dürfen wir auf ein

gut ausgebautes, flächendeckendes Netz an Hospiz- und Palliativteams zurückgreifen.

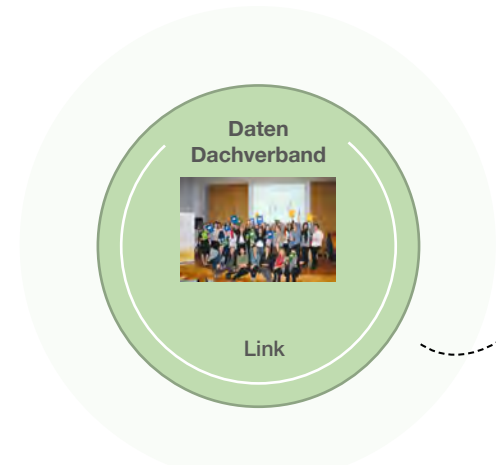
Bis in den Tod und darüber hinaus

Ehrenamtliche Hospizbegleiter arbeiten in ganz verschiedenen Bereichen: Viele besuchen die betroffenen Familien zu Hause, andere gehen in Krankenhäuser und stationäre Pflegeeinrichtungen. Einige engagieren sich für die Begleitung betroffener Kinder und Jugendlicher. Neue Bereiche, wie die Begleitung von Menschen, die in der Behindertenbetreuung vom Thema Abschied, Tod und Trauer betroffen sind, werden aufgebaut. Immer werden die betroffenen Menschen und deren An- und Zugehörigen von der Diagnosestellung bis über den Tod hinaus begleitet, wenn sie das wünschen.

Gemeinsam sind wir stark

Eine besondere Stärke, um die man uns im Ausland beneidet, ist unsere gute Vernetzung. Berufsgruppen, die mit schwerkranken und sterben-

den Menschen und mit deren Umfeld zu tun haben, haben übergeordnete Plattformen, die der Landesverband organisiert. Gemeinsam wird an guten Lösungen gearbeitet, damit jene Menschen, die Unterstützung brauchen, diese auch erhalten. Gute Vernetzung passiert nicht von alleine und muss gepflegt werden – Vernetzung trägt dann, wenn Geben und Nehmen in einer guten Balance sind!



Im Datenbericht des Dachverbands sind aktuelle Zahlen, Daten und Fakten einsehbar.

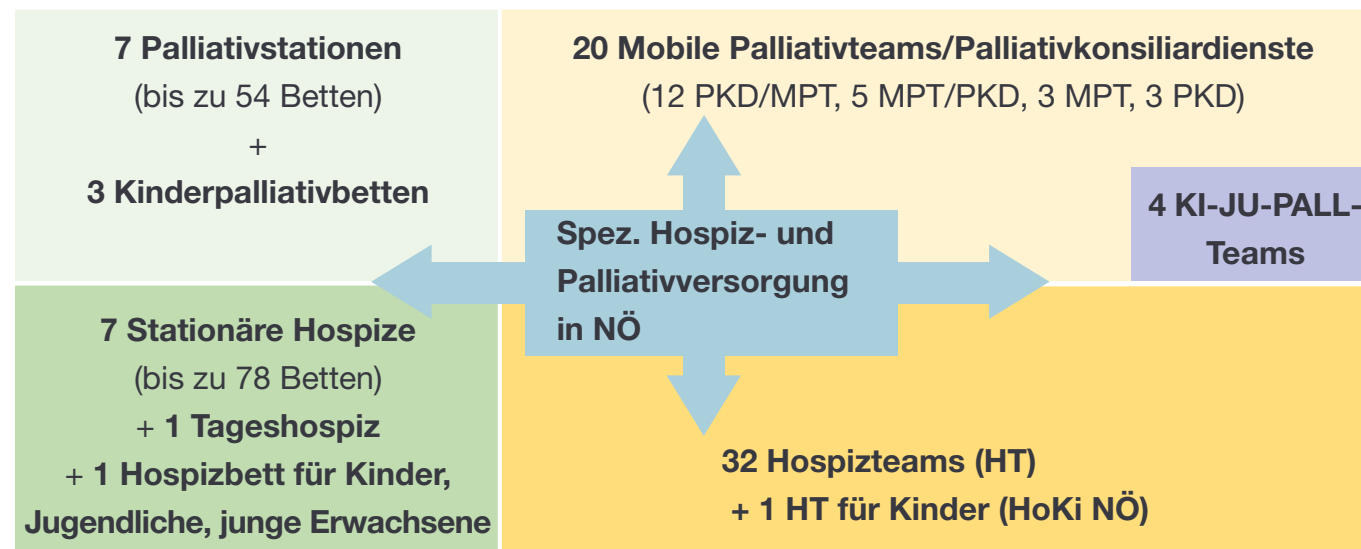
Um die hohe Qualität der spezialisierten Versorgung sicherzustellen, setzen viele Mitglieder des Landesverbands und dessen Träger auf einen gemeinsamen Weg. Als Dachorganisation der Hospiz- und Palliativversorgung sieht sich der Landesverband als Partner und Vermittler zwischen Beteiligten und Entscheidungsträgern.

Das Gesundheitspersonal ist in diesen Zeiten mehr gefordert denn je. Starke Werte geben den Halt, den es braucht, um hohe Belastung auszuhalten. In Weiterbildungen erfahren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Pflege, Medizin, sozialer Arbeit und anderen psychosozialen Berufsgruppen Stärkung für die Versorgung und Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen. In 23 Lehrgängen konnten bisher 633 Personen erfolgreich abschließen.

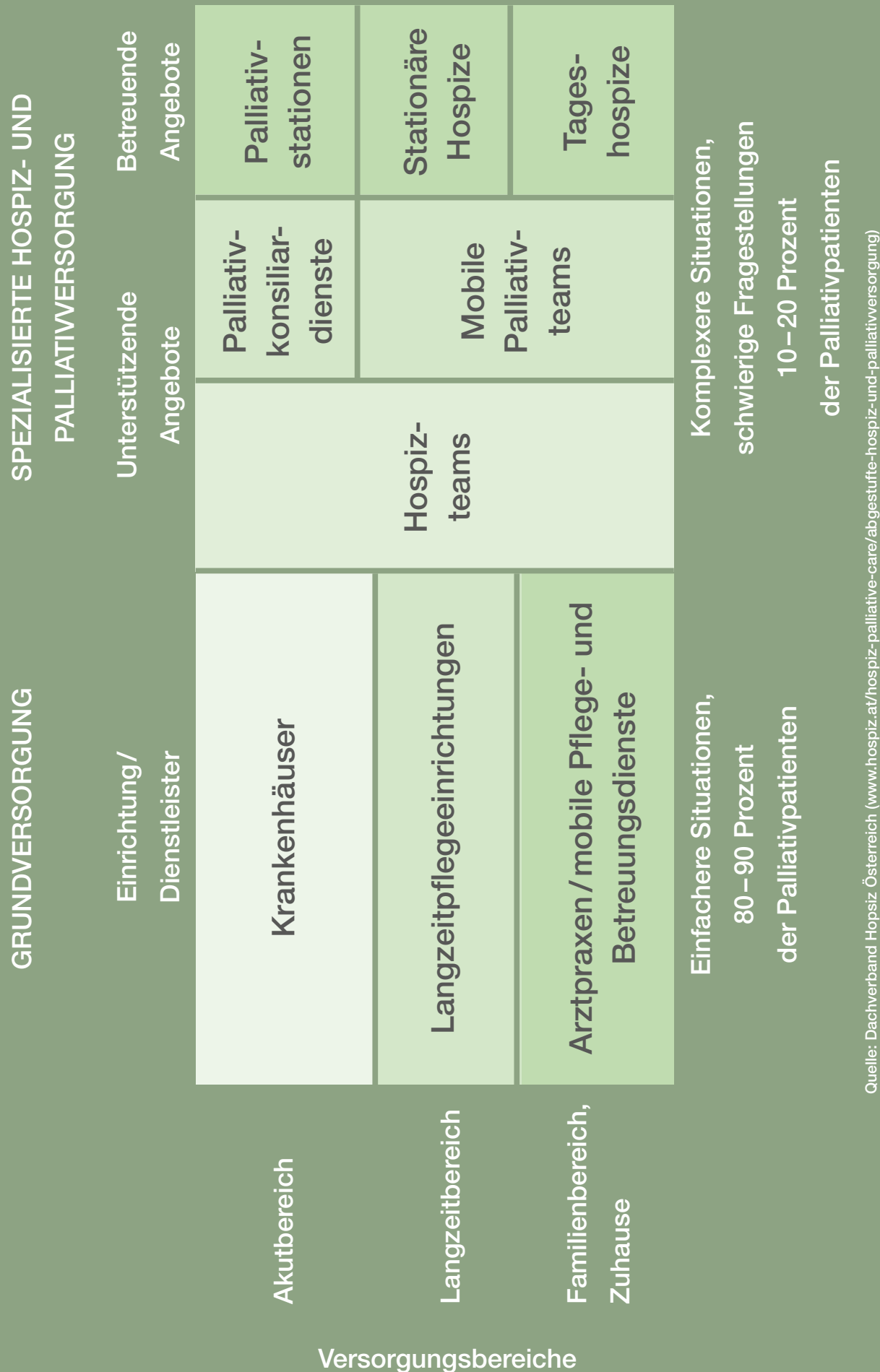
Die moderne Hospizbewegung nahm ihren Ausgang in London, wo Cicely Saunders 1967 das St. Christopher's Hospice gründete.

Das Wort Hospiz leitet sich vom lateinischen Begriff *hospitium* ab und bedeutet Gastfreundschaft oder Herberge. Die Hospizidee geht auf Einrichtungen im frühen Mittelalter zurück, die Pilgern, die körperlich nicht mehr in der Lage waren, ihren Weg fortzusetzen, Unterkunft, Schutz, Hilfe und Pflege boten.

Der Begriff Palliative Care (lat. *pallium* = schützender Mantel) geht auf den kanadischen Arzt Balfour Mount (geb. 1939) zurück, der ihn 1975 etablierte, um die Haltung und Grundsätze der Hospizbewegung im Kontext eines Krankenhauses umzusetzen. Da im französischsprachigen Kanada der Begriff *hospice* schon für Pflegeheime besetzt war, wählte er den neuen Ausdruck „palliatif/palliative“, der sich in der Folge besonders im medizinischen Bereich durchsetzte.



Einer der Absolventen ist **Martin Kräftner** von der Patientenanwaltschaft NÖ: „Ich bin stolz, dass ich vor 20 Jahren am 1. Basislehrgang Palliative Care teilnehmen durfte. Seither hat sich die Hospiz- und Palliativbewegung stetig weiterentwickelt, was sich in zahlreichen Projekten, Bildungsangeboten, Benefizveranstaltungen sowie hohen Qualitätsstandards widerspiegelt. Durch die Vernetzung auf Landes- und Bundesebene sowie im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit konnte der Hospizgedanke immer weiter verbreitet und bekannt gemacht werden. Liebenswerte, empathische Menschen zeigen folgende Eigenschaften: Sie sind ehrlich zu sich selbst, neugierig, ihre Mitmenschen besser kennenzulernen, sie können gut zuhören, werfen Vorurteile über Bord und haben eine wertschätzende Sprache. Gerade diese Fähigkeiten habe ich bei sehr vielen Menschen, die im Hospiz- und Palliativbereich arbeiten, kennenlernen dürfen.“



Quelle: Dachverband Hospiz Österreich (www.hospiz.at/hospiz-palliative-care/abgestufte-hospiz-und-palliativversorgung)

20 Jahre engagierte Pionierarbeit

Über die Wichtigkeit des Abschieds und wie man Lebenszeit schenken kann

2001 habe ich mich zum ersten Mal mit dem Hospiz-Gedanken angefreundet. Ich hatte damals das Glück, Elisabeth G. kennenlernen zu dürfen – durch unsere Gespräche habe ich gemerkt, dass mir gerade dieser Hospiz-Gedanke bis dato gefehlt hat. 1994 bin ich, ohne Abschied zu nehmen, Flüchtling geworden. Abschied von allem, was ich bis 1991 gehabt habe, was ich zurücklassen musste. Mitnehmen konnte ich Erinnerungen und all das, was ich gelernt habe. Hier in Österreich bin ich angekommen. Durch menschliche Liebe habe ich Wasser für meine neue Verwurzelung bekommen.

Es hat alles gepasst, passt bis heute ... aber ... nicht Abschied nehmen können, über Trauer nicht reden können, keine Zeit zu haben – mir ist klar geworden, dass Trauer „Luxus“ ist, den sich nicht jeder leisten kann.

20 Jahre danach, im März 2020, als ich mir sicher war, dass ich alles „verarbeitet habe“, kam Corona. Für uns alle war es ein Schock, unglaublich, dass alles anders geworden ist, keine Kontakte, kein Abschied ... Wie paralysiert war ich, als ich aus meinem Büro weggegangen bin. Ab Montag Homeoffice hieß es nun. Für mich sah es aus wie damals – auch damals bin ich aus dem Büro weggegangen und war überzeugt, am nächsten Tag wiederzukommen – oder am übernächsten ... aber das war nicht so.

Aus dem Homeoffice bin ich zurückgekommen, aber trotzdem ist es anders geworden. Zuerst war vieles nicht mehr möglich. Dank meiner Hospiz-Familie, an die ich mich sehr gebunden fühle, habe ich wieder Pionierschritte gemacht. Ich habe gelernt, wie ich auch ohne direkten Kontakt nahe sein kann – und es hat funktioniert.

Ich bin sehr dankbar, dass ich auch diese Zeit erlebt habe. Etwas ist anders geworden, ich kann nicht

beschreiben, was es genau ist. Aber etwas ist anders, leichter irgendwie. Wenn ich wieder erklären muss/darf, was Mobiles Hospiz ist, dann spreche ich bewusster, stolzer als vorher. Meine Kolleginnen, egal wo sie beschäftigt sind, haben Unmögliches möglich gemacht. Vieles davon in ihrer Freizeit, neben Familie, Arbeit und mehreren Rollen, die wir alle erfüllen. Wir schenken private Lebenszeit und sind glücklich, das tun zu können.

Durch viele Telefongespräche habe ich gehört und gespürt, wie schwer es ist weiterzuleben, ohne Abschied nehmen zu können.

Die Hospizarbeit in der Corona-Zeit hat sich trotz Masken nicht verändert, denn Mensch ist man immer noch – mit oder ohne Maske. Wir haben gelernt, unsere Liebe, unseren Respekt und alles, was wir Gutes in uns tragen, mit den Augen weiterzugeben.

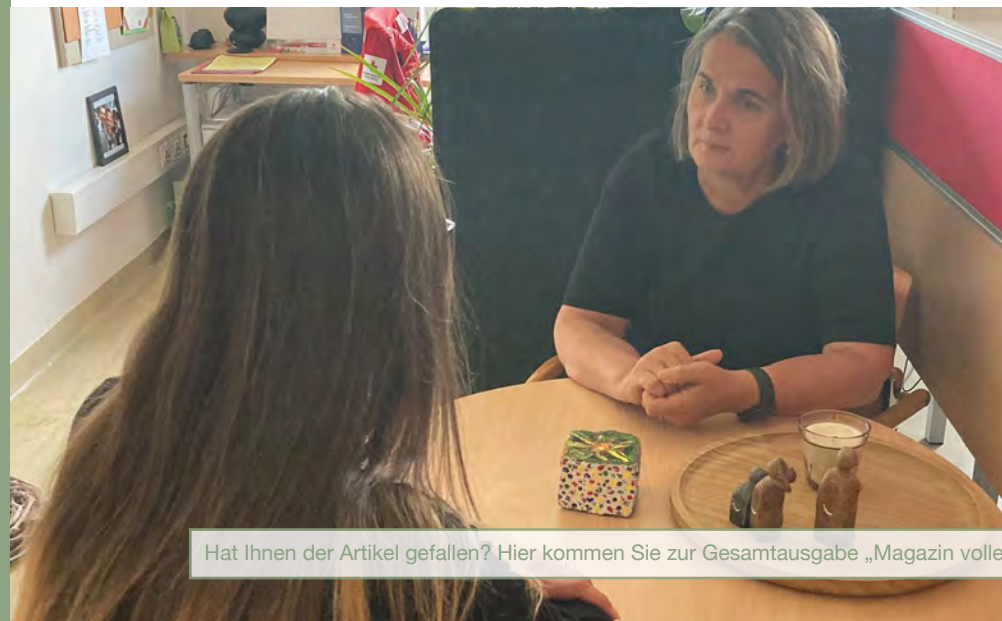
Wenn ich heute an meine Hospiz-Pionierschritte denke, frage ich mich, wann ich nicht mehr Pionierin sein werde. Denn bis heute erkläre ich, was genau die Aufgaben des Mobilten Hospizteams sind – und ich mache es gerne!

Die Autorin

Nermina Tahirovic, DSA, 1963 in Bosnien geboren, 1994 nach Österreich geflüchtet, ist zuständig für die Hospizbetreuung und Fachabteilungsleiterin Sterben- und Trauerbegleitung im Roten Kreuz, Landesverband NÖ.



Nermina Tahirovic



Meilensteine aus mehr als 20 Jahren Hospizbewegung

Und das war erst der Anfang!

Gründung Hospizplattform



Seit 1999 haben verschiedene Anbieter in 108 Grundkursen 1.676 Menschen als Hospizbegleiter befähigt



Vernetzung der Hospizteams beim Vorstandsfrühstück



Die Kooperation von NÖGUS und dem Landesverband wird beschlossen



Hospiz macht Schule – Präventionsprojekt für Schüler von der Volksschule bis zur Matura findet zum ersten Mal statt



HoKi NÖ Hospizteam (für betroffene Kinder und Jugendliche) startet



Einführung des Vorsorgedialogs – ein Instrument der vorausschauenden Planung



20 Jahre Landesverband



K. Atzmüller, W. Klasnic, HR Dr. O. Huber, Dr. B. Riss, Leena Peltari

Erste Hospizteams in Niederösterreich



1996

1998

1999

2001

2002

2005

2006

2008

2009

2012

2013

2014

2017

2020

2021



Erste stationäre Hospize in Melk und Tulln



Gründung des Landesverbandes Hospiz NÖ durch Dr. Brigitte Riss



Beschluss „Integriertes Palliativ-Versorgungskonzept NÖ“ durch den NÖ Landtag



1. Enquete



Seit 2001 ist der LV Bildungsanbieter für Hospiz- und Palliative Care

Hospizkultur & Palliative Care in Pflegeheimen

Hospizkultur und Palliative Care in Niederösterreich wird umgesetzt



Goldenes Ehrenzeichen der Republik Österreich für Dr. Brigitte Riss



Übergabe Vorsitz LV von Brigitte Riss an Klaudia Atzmüller



Integri-Preis für das Reformprojekt „Integrierte Hospiz- und Palliativversorgung“



HoKi NÖ: erster Aufbaukurs für Kinderbetreuung



Leitbild

Link

Hat Ihnen der Artikel gefallen? Hier kommen Sie zur Gesamtausgabe „Magazin voller Leben“ des Landesverbandes Hospiz NÖ

Powerfrau im Rolli: „Ich will so viel Leben, wie möglich ist!“



Interview: Sonja Bauer

Stephanie Buchmüller lässt sich nicht unterkriegen – trotz mehrerer Schicksalsschläge. Im Interview erzählt sie, woraus sie ihre Kraft schöpft.

In einem beschaulichen Ort in Niederösterreich, in einer ruhigen Seitenstraße, lebt Stephanie Buchmüller, eine dynamische und selbstständige junge Frau mit Zielen und Wünschen. Viel hat sie in ihren 26 Jahren auf dieser Erde schon erlebt, viel Schweres und manches, was ihr Mut und Kraft gegeben hat und sie zu der Powerfrau gemacht hat, die mir jetzt strahlend im Rollstuhl gegenüber sitzt.

Stephanie lebt mit einer spastischen Tetraparese, einer unvollständigen Lähmung aller Extremitäten mit einem stark erhöhten Muskeltonus. Die Ursache war eine Gehirnblutung drei Tage nach ihrer Geburt, die über zwei Monate zu früh stattfand. Das war nicht der einzige Schicksalsschlag in Stephanies Leben: Als

Neunjährige hat sie miterlebt, wie ihre Mutter trotz vieler Therapien den Kampf gegen den Brustkrebs verlor. Und im Alter, wo die meisten jungen Menschen Party machen, reisen und das Leben in vollen Zügen genießen, hat sie ihr Studentenzimmer vorübergehend aufgegeben und ist wieder zurück in ihr Elternhaus gezogen, um an der Seite ihres Vaters sein zu können, der ebenfalls an Krebs erkrankt war. Obwohl sie im Studium Vollgas gab, war für sie klar, dass sie für ihren Vater da sein möchte, egal was kommt.

Noch keine 30 Jahre alt ist Stephanie und musste schon beide Eltern in der letzten Lebensphase begleiten, was wohl zu den schwierigsten Aufgaben zählt, die ein Mensch in seinem Leben zu bewältigen hat. Im Gespräch erzählt Stephanie, wie sie sich den Herausforderungen des Lebens stellt.

Woraus schöpfst du die Kraft, um stark und selbstbewusst durchs Leben zu gehen?

Ich bin stark, weil ich stark sein muss. Wenn ich ein anderes Leben hätte, dann wäre da vielleicht etwas anderes, womit ich lernen müsste umzugehen. Dann wäre vielleicht mein Körper gesund, aber ich hätte andere Sorgen.

Die Kraft muss da sein, weil ich sie brauche – ohne geht es nicht! Denn dann würde ich wirklich depressiv werden, und das will ich nicht. Ich will so viel Leben, wie möglich ist. Ich will keine blöden Blicke, die mir sagen: Das kannst du nicht, das darfst du nicht. Wenn ich mir etwas zutraue, dann mache ich es, ganz egal wie lange es dauert. Auch wenn mein

Studium noch zehn Jahre dauert (was ich nicht hoffe), dann ist es so. Ich will es, und deswegen tu ich es auch. Ich habe keine Zeit, mich mit negativen Gedanken aufzuhalten. Ich weiß, dass das Leben endlich ist! Und das habe ich früher verstanden als andere.

Bist du immer so positiv und optimistisch gestimmt?

Natürlich habe ich auch Momente, wo ich mich über kleinste Fehler von mir aufregen könnte. Bei Fehlern von anderen ist man oft total tolerant, aber bei den eigenen bin ich ziemlich intolerant. Ich habe durch den „Rolli“ auch immer das Gefühl, ich muss besser sein als die anderen, weil eh jeder denkt, aufgrund des Rollstuhls kann ich nichts.

Ich habe ein gutes Gefühl für meinen Körper – ich weiß, wann es mir gut geht, und ich spüre, wenn es mir nicht gut geht.

Du magst den Ausdruck „Menschen mit Handicap“ weniger und nennst dich selbst Rollifahrerin. Wie kam es dazu?

Jeder Mensch hat irgendwo ein Handicap oder eine Einschränkung, aber die meisten geben nicht zu, dass sie da ist – sie ist halt nicht offensichtlich! Und mir gefällt auch der Ausdruck „Zweibeiner“ besser als „Menschen ohne Handicap“.

Was macht dich persönlich sehr stolz?

Was mich wirklich sehr stolz macht, ist, dass ich hier alleine wohne. Das hat mir mein Papa nicht zugetraut, aber ich schaffe es. Es funktioniert gut, vielleicht nicht so, wie er dachte, aber es passt für mich, und ich fühle mich hier wohl.



Stephanie Buchmüller mit Sonja Bauer

Was ist wichtiger für dich: Freundschaft oder Liebe?

Freundschaft ist das Wichtigste im Leben. Liebe ist auch sehr wichtig und ein wunderbares Gefühl, aber ich glaube, dass in der Liebe oft zu viele negative Gefühle dazukommen. Freundschaft ist beständiger! Man könnte das Leben mit allen Schwierigkeiten nicht aushalten, wenn man nicht Liebe und Freundschaft hätte – beides ist essenziell.

Bist du ein gläubiger Mensch?

Ich weiß nicht, ob es Gott in der Weise gibt, wie es in der Bibel steht, diese sprachlichen Bilder können Gott nie ganz erreichen. Aber ich weiß, dass es etwas Höheres gibt als den Menschen. Ich war sehr lange sehr sauer auf Gott. Ich habe nicht verstanden, warum Gott mich gerade so will, wie ich bin, und warum er nicht mich anstelle meiner Mama zu sich genommen hat. Ich dachte, mein Papa wäre viel glücklicher, wenn meine Mama da wäre. Ich habe lange gebraucht,

um zu verstehen, dass es anders herum besser war, denn es wäre meiner Mama nicht gut gegangen, wenn ich nicht mehr gewesen wäre. Aber das habe ich erst mit 13, 14 Jahren verstanden und mich wieder mit Gott versöhnt! Als mein Papa im Sterben lag, habe ich stundenlang mit Gott geredet, er hörte mir zu. Ich würde meine Verluste nicht aushalten, wenn ich nicht daran glauben würde, dass wir uns alle wiedersehen.

Wie sehen deine Pläne für die Zukunft aus?

Der nächste Schritt wird der Abschluss meines Studiums der Rechtswissenschaften sein. Ich würde wahnsinnig gern eines Tages bei der UNO arbeiten. Neben meinen vielen Freunden wünsche ich mir natürlich eine Partnerschaft und meine eigene kleine Familie. Und ich möchte das Haus ein bisschen mehr für meine Bedürfnisse adaptieren.

Dankbar und beeindruckt von Stephanie packe ich nach einem vier-

stündigen kurzweiligen und spannenden Gespräch meine Mitschrift zusammen. Dieses Treffen wird allerdings nicht das letzte gewesen sein. Ein gemeinsamer Besuch im Theater oder Bocciaspielen oder ein sonniger Badetag im Gänsehäufel wird uns beide wieder zusammenführen – ich freu mich drauf!

Stephanie begleitet mich mit ihrem Rolli zu Tür und sagt zum Abschied:

„**Komm gut heim, Zweibeinerin!**“



Bucket List 100

Benenne hundert Dinge, die du tun willst, bevor du stirbst: *Leben wir das Leben jetzt!*

Eine Bucket List ist eine Art Selbstverwirklichungsliste zum Ausfüllen und Abhaken. Der Name stammt aus

dem Film „The Bucket List“ („Das Beste kommt zum Schluss“), dem die englische Phrase „kick the bu-

cket“ zugrunde liegt, was so viel bedeutet wie die deutsche Phrase „den Löffel abgeben“.

1	23
2	24
3	25
4	26
5	27
6	28
7	29
8	30
9	31
10	32
11	33
12	34
13	35
14	36
15	37
16	38
17	39
18	40
19	41
20	42
21	43
22	44

45	73
46	74
47	75
48	76
49	77
50	78
51	79
52	80
53	81
54	82
55	83
56	84
57	85
58	86
59	87
60	88
61	89
62	90
63	91
64	92
65	93
66	94
67	95
68	96
69	97
70	98
71	99
72	100

Eine Bucket List zu erstellen, gibt Orientierung darüber, was einem wirklich wichtig ist. Sie hilft uns, dass diese Ziele im Alltag nicht in

Vergessenheit geraten. Das Besondere daran ist, dass sie nur uns selber dient: Sie soll uns Freude bereiten und braucht niemandem sonst

zu gefallen. Leben wir das Leben jetzt, damit das Morgen voller guter Erinnerungen ist!



Wenn wir alles an uns so lassen, wie es eben ist, altern wir am schönsten.

Erika Pluhar

EINE LEBENS- AUFGABE

Man weiß es: Die einzige Gewissheit im Menschenleben ist der Tod. Dass wir eines Tages sterben und dieses irdische Dasein verlassen müssen, ist jedem Menschen gewiss.

Aber nahezu alle Menschen wollen lieber nichts davon wissen, sie schieben es ins Unterbewusstsein. Vor allem wenn man jung oder noch nicht alt ist, wenn kein Verlust durch das Sterben Nahestehender, wenn weder Krankheit noch Elend einen selbst je bedrohte, scheint die eigene Existenz etwas für die Ewigkeit zu sein. Sich dann doch eines Tages – von Alter, Verlusten und Endlichkeit dazu gezwungen – diesem Thema zuzuwen-

den, fällt den meisten Erdenbürgern unendlich schwer. Sie suchen Ausflucht davor. Auf dieser Suche beruhen letztlich alle Religionen, jede Form von Spiritualität, die modisch gewordene Esoterik. Und sosehr es auch verständlich, ja begrüßenswert ist, sein eigenes kleines Leben in einen größeren Kontext zu stellen – wir müssen uns dem Tod und der Trauer letztendlich – ich möchte sagen: ungeschminkt – zuwenden.

Wer nach dem Verlust eines geliebten Menschen dieses tiefe Tal der Trauer nicht völlig durchschreitet, sondern sich ablenkt, flieht, zu vergessen versucht, sich in irdische Anreize stürzt, wird seines eigenen Lebens niemals mehr froh.

Und wer der tödlichen Furcht vor dem eigenen Tod nachgibt, indem er auf seinem alternden Körper künstliche Jugend herbeioptiert oder sich mit der Jugend und Liebe eines anderen Menschen zu nähren versucht, wird vom eigenen Lebensende überfallen werden, ohne es je bedacht oder sich bewusst gemacht zu haben.

Jeder Weise auf Erden weiß: Es ist eine Lebensaufgabe, den Tod zu bedenken und ihn als Gefährten des Lebens zu erkennen.

Es ist eine Lebensaufgabe, sich seines unausweichlichen Todes, seines näherrückenden Abschieds vom Erdenleben bewusst zu sein. So schmerzlich und immer wieder unvorstellbar das auch sein mag.

Die Autorin

Erika Pluhar ist Schauspielerin, Sängerin und Schriftstellerin. Über ihre Tochter Anna, die im Alter von 37 Jahren an einem Asthmaanfall starb, hat sie ein Buch geschrieben.

Der Inbegriff der Zufriedenheit

Frau Sonnenberg erzählt eine für sie ganz besondere Begebenheit.

Sie sitzt, wie immer bei schönem Wetter, vor dem Eingang zur Pflegestation I und genießt die wärmenden Sonnenstrahlen. In zufriedenen Gedanken versunken, spürt sie plötzlich eine leichte Berührung. Sie schreckt kurz auf; vor ihr steht ein fremder Mann, der eben versucht, ein Röslein an ihrer Jacke zu befestigen.

Da Frau Sonnenberg schon schlecht sieht und sich daher Gesichter nicht gut merken kann, fragt sie:
„Sollte ich Sie kennen?“

„Nein“ antwortet der Mann, „jeden Tag komme ich auf dem Weg zur Arbeit hier vorbei und beobachte Sie – wie Sie hier am Eingang die Sonne genießen. Für mich sind Sie der Inbegriff der Zufriedenheit, und dafür möchte ich mich mit diesem Röslein bedanken!“





HOSPIZ - ein Angebot zum Leben

Die Sterbverfügung wird zu einem Zeitpunkt ermöglicht, zu dem es noch keine flächendeckende Palliativversorgung gibt.

Text: Sonja Thalinger

Ein Leben bis zuletzt lebenswert und mit bestmöglicher Lebensqualität zu gestalten, ist die zentrale Aufgabe von Hospiz und Palliative Care. Der Wille des betroffenen Menschen ist immer die Entscheidungsgrundlage, und Sterbewünsche von Betroffenen werden ernst genommen. Das Recht auf Selbstbestimmung ermöglichte es auch bisher schon, medizinische Behandlungen abzulehnen, auch wenn diese Ablehnung zu einem vermeintlich früheren Tod führt. Das Sterben durch das Unterlassen von lebensverlängernden Maßnahmen zuzulassen, bezeichnete man früher als passive Sterbehilfe.

Der assistierte Suizid, also die Mithilfe bei der Selbsttötung, war in Österreich jedoch strafbar. Dies wurde vom Verfassungsgerichtshof mit der Entscheidung G 139/2019-71 vom 11. Dezember 2020 als verfassungswidrig aufgehoben. Künftig wird die Mithilfe bei der Selbsttötung straffrei sein. Ein Mensch, der sich selber töten möchte, muss den Tötungsakt selber durchführen, denn Tötung auf Verlangen steht weiterhin unter Strafe. Auch das Verleiten zur Selbsttötung ist weiterhin strafbar.

Was bedeutet das für die Hospizbewegung?

Werner Mühlböck, Leiter der Arbeitsgruppe zum Thema im Dachverband HOSPIZ Österreich fasst zusammen:

„Wir als Hospizbewegung fördern den Ausbau von Hospiz- und Palliativangeboten und beteiligen uns an einer guten Entwicklung der Sorgeskultur in unserem Land. Dabei werden wir auch künftig eine Grenze nicht überschreiten: die Beteiligung am Töten.“

Mit der Aufhebung des Verbots der Suizidbeihilfe gewinnen die einen die gewünschte Freiheit, andere verlieren den verlässlichen Schutz, den ihnen der bisherige gesetzliche Rahmen gewährt hat. Die Möglichkeit zum assistierten Suizid darf auf keinen Fall dazu führen, dass sich schwerkranke Menschen dazu genötigt fühlen. Vielmehr ist es essenziell, dafür zu sorgen, dass jedem und jeder Hospiz- und Palliativbetreuung zur Verfügung steht.

„Die langjährige Forderung, die Hospiz- und Palliativversorgung mit genügend Res-



ourcen auszustatten, gewinnt mit Blick auf die Möglichkeit des assistierten Suizids zusätzlich an Dringlichkeit und Brisanz. Man muss befürchten, dass Menschen sich der Option des assistierten Suizids zuwenden, weil keine angemessene Hospiz- und Palliativversorgung zur Verfügung steht. Jede und jeder muss Zugang zu Hospiz- und Palliativversorgung haben – leistbar, flächendeckend, unabhängig vom Wohnsitz, rund um die Uhr.“

So heißt es in der Stellungnahme vom Dachverband HOSPIZ Österreich und der Österreichischen Palliativgesellschaft OPG.

Suizidgedanken am Lebensende, in einer Situation schweren Leidens, sind oft nachvollziehbar. Das ist unbestritten. Ass.-Prof. Dr. Andreas Weiß, Vorstandsmitglied der Hospizbewegung, befürchtet, dass die Entscheidung nicht immer ganz freiwillig sein könnte: „Was ist mit Menschen, die verzweifelt sind, weil sie niemanden haben, der sie in ihrem Leid begleitet?“

„Was ist mit Menschen, die verzweifeln, weil sie zwar medizinisch versorgt werden, aber durch die ihre Lebensqualität zerstörenden



Nebenwirkungen, für deren Behandlung niemand Zeit findet, bis an die Grenze ihrer Leidenfähigkeit zermüht werden?“

Wie frei ist ein verzweifelter Mensch am Ende seiner Kräfte? Wie frei ist jemand, der Angst hat, er könnte in eine solche Situation geraten und ohne angemessene Hilfe bleiben?

Menschen mit Suizidgedanken brauchen ein Angebot zum Leben, nicht zum Sterben

Jeder Suizid ist einer zu viel. „Der Suizid gibt keine Antworten, sondern reißt viele Fragen auf“, heißt es im Suizid-Report 2021 der WHO. Im Falle des assistierten Suizids kommt erschwerend hinzu, dass ein Außenstehender involviert wird, die Selbsttötung eines anderen ermöglicht, und damit seine Zustimmung signalisiert.

Wenn ein Mensch verzweifelt ist, dann braucht er vor allem andere Menschen, die sich ihm zuwenden, die menschliche Wärme und Nähe erfahrbar machen. Hospiz- und Palliative Care hat einen großen Schatz an Erfahrungen und gesichertem Wissen – diesen zu nutzen und weiterzuentwickeln, ist das Gebot der Stunde. Eine palliative Versorgung ermöglicht es fast immer, Schmerzen zu vermeiden, sowie medizinisch, pflegerisch und psychosozial

begleitet in Würde aus dem Leben zu scheiden. Menschen, die keinen Sinn mehr im Leben sehen, leiden, sich als Last fühlen und in einer existenziellen Krise keinen anderen Ausweg mehr sehen, als sich das Leben zu nehmen, brauchen ein heilsames Gegenüber, jemanden, der ihre Nöte ernst nimmt und ihnen lebensbejahende Auswege aufzeigt. Unbestritten ist, dass die Assistenz zum Leben auch in Zukunft im Fokus der Hospizbewegung stehen wird. Mit großer Achtsamkeit und Respekt setzen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür ein, dass die Wünsche kranker und sterbender Menschen für ein würdevolles Leben in bestmöglicher Lebensqualität bis zum letzten Atemzug umgesetzt werden.

Hilfe in Krisen

Für Menschen in Krisensituationen und deren Angehörige gibt es eine Reihe von Anlaufstellen. Unter www.suizid-praevention.gv.at findet man Notrufnummern und Erste Hilfe bei Suizidgedanken.

Telefonische Hilfe im Krisenfall gibt es bei der Telefonseelsorge 142, täglich, von 0 bis 24 Uhr.

Tötung auf Verlangen

Ein Dritter führt gezielt und direkt den Tod des Betroffenen herbei, z.B durch Medikamente.

Beihilfe zum Suizid

Einen Suizidwilligen unterstützen, ein todbringendes Präparat zu erhalten. Die Einnahme muss selbstständig erfolgen.

Indirekte Sterbehilfe

Inkaufnahme, dass durch Nebenwirkungen eines Medikaments der Tod beschleunigt wird.

Sterben zulassen / passive Sterbehilfe

Unterlassen von lebensverlängernden Maßnahmen.

Die Verleitung zum Suizid bleibt strafbar.

Begleiten bis zuletzt

Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung bis zum letzten Atemzug.

Es gibt keine Patentrezepte, denn jedes Leben ist einzigartig, und so sind es auch die Bedürfnisse jedes Einzelnen, bis zum letzten Atemzug – jede Sterbebegleitung ist einzigartig. Wenn wir uns auf das Gegenüber einlassen, erspüren wir oft, was in

diesem Augenblick das Richtige ist. Es gibt auch viele Anregungen und Hilfestellungen von erfahrenen Experten. Im Ratgeber „begleiten bis zuletzt“ des Dachverbands Hospiz Österreich sind viele praktische Anregungen zusammengefasst.

Einige Anregungen, die hilfreich sein können:

- Berührung ist ein wesentlicher Bestandteil in der Begleitung von schwerkranken Menschen. Schieben Sie Ihre Hand mit der Handinnenfläche nach oben unter die Hand des erkrankten Menschen – so kann er sie fassen und auch die Berührung selbst lösen.
- Bei sterbenden Menschen verändert sich der körperliche Zustand – Mitarbeiter der Hospiz- und Palliativbewegung, der Hauskrankenpflege, Pflegepersonal in den Einrichtungen und Ärzte können oft erklären, warum das so ist und was Sie tun können, um gut zu begleiten.
- Nehmen Sie den geliebten Menschen immer wieder in den Arm, sprechen Sie mit ihm, erinnern Sie sich an schöne Momente und lassen Sie alle Gefühle zu, die gerade da sind. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, es gibt nur so und anders!
- Sorgen Sie auch gut für sich selbst, denn Begleitung kostet viel Kraft: Machen Sie Pausen, vertreten Sie sich die Beine, schlafen Sie ausreichend, und vergessen Sie nicht zu essen und zu trinken.



Die Broschüre gibt es in folgenden Sprachen:

- Deutsch
- Bosnisch/Kroatisch/Serbisch
- Rumänisch
- Slowakisch
- Ungarisch

Die Broschüre kann gerne bestellt werden und ist auch zum Download verfügbar.

„Von den Menschen, die ich bis jetzt auf
ihrem letzten Wegstück begleiten durfte,
habe ich gelernt, im Hier und Jetzt zu leben.“

Das Leben – mein Leben zu genießen.“

Hospizbegleiterin



Goldene Hochzeit im stationären Hospiz Melk



Frau L. war seit ein paar Monaten Hospizgast bei uns. Durch Gespräche mit ihr hatte ich erfahren, dass sie und ihr Mann in diesem Sommer ihren goldenen Hochzeitstag haben würden.

„Aber“, meinte der Gatte von Frau L., „eine Feier – daraus wird wohl nichts werden.“ Ich fragte: „Wieso? Auch im Hospiz kann man anstehende Feste feiern. Wir haben eine sehr schöne Kapelle und einen Speisesaal – das Fest kann man auch hier im Haus organisieren.“ Herr L. war sehr skeptisch. Ich zeigte ihm die Kapelle und den Speisesaal, und es erfolgten klärende Gespräche mit der Stationsleitung, der Direktion und der Küchenleitung. Alle gaben ihre Zustimmung.

Jetzt ging es ans Organisieren. Frau L. konnte inzwischen für kurze Zeit in den Rollstuhl mobilisiert werden.

Traurig meinte sie: „Ich kann dabei gar nichts machen!“ Aber das stimmte nicht: Wir falteten gemeinsam Servietten, gestalteten Tischkärtchen, kreierten kleine Geschenke für die geladenen Gäste und machten uns gemeinsam Gedanken über den Raum- und Kirchenschmuck. Alle waren mit Feuereifer dabei, alle freuten sich auf das Fest.

Aus der „kleinen“ Feier wurden ca. 80 Gäste. Mit einem Sektempfang

„Wenn ich die Nacht allein hätte verbringen müssen, hätte ich sicher die halbe Nacht geweint.“

begann das Fest. Die anschließende Messe wurde von einem befreundeten Priester sehr persönlich und feierlich gestaltet. Das von der Küche vorbereitete Buffet hat

alle Erwartungen übertroffen. Es wurde ein sehr gemütlicher und für das Jubelpaar würdevoller Tag. Am Abend kam dann unser Geschenk für das Ehepaar: eine goldene Hochzeit ohne gemeinsame Nacht – nicht bei uns! Ein zweites Bett wurde ins Zimmer gestellt. Die Betten wurden mit einem großen Herz aus Rosenblüten geschmückt, Sekt war eingekühlt, das Zimmer mit Blumen geschmückt – unsere Überraschung war gelungen!

Frau L. war noch Tage danach sehr gerührt. Sie erzählte mir, dass sie und ihr Mann noch bis spät in die Nacht geplaudert hatten. Mit einem dankbaren Lächeln gestand sie mir: „Wenn ich die Nacht allein hätte verbringen müssen, hätte ich sicher die halbe Nacht geweint.“

Es war so einfach, ein wenig Lebenslust zu ermöglichen!

Maria Lederbauer ist ehrenamtliche Hospizbegleiterin.



Lust ohne Ende – Leben bis zum Tod

Genuss bis zum Schluss



Text: Elke Kohl

Wenn Sie die Geschichte über die goldene Hochzeit im Hospiz gelesen haben, dann halten Sie doch bitte kurz inne und überlegen Sie, welche Gedanken dazu in Ihrem Kopf sind. Oder betrachten Sie einfach nur das Rosenbett und denken und spüren Sie nach, was dieses Bild in Ihnen auslöst ...

Vielleicht: Feiern – Lebensfreude – Genuss ...

Vielleicht aber auch: Lust, Intimität, Sexualität ...

Sie sind sinnlich oder peinlich berührt, überrascht oder vielleicht sogar entsetzt? In meiner Tätigkeit als Moderatorin vieler Workshops für Hospizkultur und Palliative Care im Pflegeheim habe ich mit den Gruppen des Öfteren über von ihnen erlebte Grenzsituationen in der Pflege diskutiert. Viele davon hatten mit dem Erleben von Lust, Sexualität und vor allem dem Bedürfnis nach Intimität der hier lebenden Menschen zu tun.

Als Angehörige der Hospiz- und Palliativszene – wie ich uns so gerne bezeichne – sind wir wahre Experten

im Kommunizieren über das Sterben, den Tod und die Trauer. Wir haben unsere Sprache, unsere Worte, unsere Klarheit und Direktheit idealerweise in Kombination mit dem nötigen Einfühlungsvermögen. Aber können wir das auch bei Themen wie Lust, Sexualität, Intimität anwenden?

Meine Erfahrung ist: NEIN.

Let's talk about death? – Ja, klar
...
Let's talk about sex? – Mmmm na ja, aber wie?

Ähnlich geht es auch den kranken Menschen selbst, genauso wie ihren An- und Zugehörigen. Wir wissen aus Studien, dass sich die Betroffenen das Thema wünschen, weil mit einer chronischen Erkrankung natürlich auch viele Fragen und Unsicherheiten zum Thema Sexualität entstehen – abhängig von der Art, der Intensität und der Therapie der Erkrankung. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass das Thema von Mediziner*innen und Pflegepersonal kaum angesprochen wird. Das hat unterschiedliche Gründe, wie etwa die Sorge, dass zu wenig Zeit für solche Gespräche zur Verfügung steht. Aber auch die Angst, zu wenig Fachwissen dafür zu haben, und oft fehlen ganz einfach die Worte, um Klarheit in der Sprache zu finden. Natürlich gibt es auch Vorurteile und Bewertungen. Jeder von uns trägt sein Päckchen an Lebenserfahrungen mit, das auch unsere Haltung zum Thema Sexualität beeinflusst.

Wenn es uns aber wichtig ist, die bestmögliche Lebensqualität in der Hospizbetreuung und Palliativversorgung zu erreichen, dann müssen wir auch lernen, über Sexualität, Lust

und Intimität zu reden. Es ist wichtig, in unserer Arbeit immer mitzudenken, wie wir den Patienten und Bewohnern Intimräume mit absoluter Privatsphäre schaffen.

Begleitung und Betreuung unheilbar kranker Menschen bedarf also nicht nur einer hospizlichen Haltung, sondern auch einer sexualfreundlichen Haltung, die einige Erkenntnisse voraussetzt: Sexualität ist ein Teil der eigenen Biografie und ein Aspekt der menschlichen Entwicklung – sie geht weder in Pension noch hört sie mit einem bestimmten Alter auf. Lustvolles Tun ist mehr, als etwas gerne machen. Lustvolles Tun ist lebenslang auf den verschiedensten Ebenen möglich und kann deshalb auch bis zum Lebensende empfunden werden.

Im Bericht über die Feier der Goldenen Hochzeit dürfen wir miterleben, wie wunderbar es trotz der bewussten Endlichkeit des Lebens gelungen ist, Lebensfreude, Genuss und Intimität erlebbar zu machen: Vorfeste, Vorbereitungen zum Fest, Wiedersehen mit Freunden, eine feierliche Zeremonie, Ausklang mit Gaumenfreuden durch ein buntes Buffet und letztendlich auch der geschaffene romantische Raum für die Zweisamkeit.

Alles findet sich wieder und spricht für höchste Lebensqualität bis zum Schluss:

Hospizliche und Palliative Haltung in Kombination mit lust-, genuss-, intim- und letztendlich sexualfreundlicher Haltung bedeutet Lebensqualität auf höchstem Niveau.

Lust ohne Ende – Leben bis zum Tod – Genuss bis zum Schluss



Manchmal braucht es einfach den Mut, „Hallo, wie geht es dir?“ zu fragen.



Für alle schwerkranken und sterbenden Menschen zu sorgen, bleibt eine zentrale Herausforderung für unsere Gesellschaft. Spezialisierte Betreuungsnetzwerke sind zwar bereits gut etabliert, dennoch ist es wichtig, dass pflegende Angehörige, ehrenamtlich Tätige und andere engagierte Menschen stärker wahrgenommen und unterstützt werden. So können „Sorgende Gemeinschaften und Gemeinden“ wachsen. Lebensqualität entsteht dort, wo Menschen „leben, lieben, arbeiten“, aber auch alt werden, wenn sie solidarisch für sich und andere Sorge tragen.

Was wir brauchen, sind viele, viele Menschen, die sich in einer mitsorgenden Gesellschaft einbringen, wo einen das Schicksal des anderen nicht kaltlässt. Jedes Leid, aber auch jede Freude, die ich sehe, soll mich auffordern, da zu sein.

Sorgekultur bedeutet die Akzeptanz von Unterschieden, Zuwendung, die Sorge umeinander und das Anerkennen unseres aufeinander Angewiesenseins. Gegenseitige Unterstützung bereichert das Leben aller und macht ein gutes Leben bis zuletzt möglich. Es gibt viele Arten, anderen beizustehen. Wenn wir hin- und

nicht wegsehen, Anteil nehmen und respektvolle Hilfsangebote machen, begleiten wir einander. Dadurch erfahren Helfende und Hilfesuchende Glück – im privaten Umfeld ebenso wie am Arbeitsplatz.

Zum Thema Tod und Trauer am Arbeitsplatz finden Sie wertvolle Informationen auf www.magazinvollerleben.at.

Um im Sinne der Sorgeskultur auf kranke und sterbende Menschen und deren Familien und Freunde leichter zugehen zu können, gibt es das Angebot der Letzte-Hilfe-Kurse.

Letzte-Hilfe-Kurse

Erste Hilfe zu leisten, beruht auf einem zutiefst solidarischen Prinzip und ist tatkräftiger Ausdruck mitmenschlichen Engagements. Im Grunde seines Herzens weiß jeder Mensch: „Es kann auch mich treffen“, und ist daher erleichtert und dankbar, nicht nur sinnvolle Unterstützung und Hilfe zu erfahren, sondern auch geben zu können. Die Vision ist, dass dies in gleicher fürsorglicher Weise auch für die letzte Lebenszeit gesellschaftlich veran-

kert wird. Gemeinsam ist der Ersten und der Letzten Hilfe, dass es auf jeden Menschen ankommt, der dieses Wissen hat und anwendet.

In den Letzte-Hilfe-Kursen lernen interessierte Menschen (wieder), was sie für die ihnen nahestehenden Menschen am Ende des Lebens tun können. Es werden Basiswissen, Orientierung und einfache Handgriffe vermittelt, und die Teilnehmer werden ermutigt, sich den Menschen in der letzten Lebensphase zuzu-

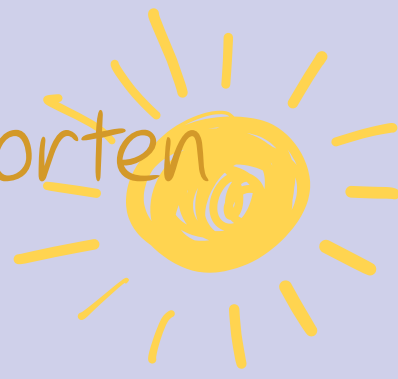
Sterben, Tod und Trauer gehen uns alle an!

wenden. Dieses Wissen sollte, wie die Erste Hilfe, zum Allgemeinwissen werden.

Mehr Informationen

www.letztehilfeoesterreich.at

8 Mythen, Fragen und Antworten



1.

Woran merkt man, dass es jetzt so weit ist?

Der Verlauf des Sterbens ist sehr individuell – so wie der sterbende Mensch selbst. Es gibt jedoch einige Anzeichen, dass der Tod naht: Die Atmung verändert sich, und die Phasen, in denen man wach ist, werden kürzer. In den letzten Stunden sind die meisten Sterbenden nicht mehr bei Bewusstsein.

Tut Sterben weh?

Ein Sterben ohne Schmerzen wünschen sich eigentlich alle Menschen. Dies ist leider nicht immer der Fall. Insbesondere bei Tumorerkrankungen treten häufig verschiedene Schmerzformen auf. Eine gute Palliativbegleitung ermöglicht heute eine wirksame Schmerztherapie, die eine zufriedenstellende Linderung erreichen kann. Auch andere körperliche Symptome wie Übelkeit, Unruhe, Atemprobleme oder Ängste kann die Palliativmedizin heute gut behandeln, damit die Lebensqualität möglichst lang erhalten bleibt. Palliativpflege und ehrenamtliche Hospizbegleitung entlasten ebenso.

2.

Stimmt es, dass Tote sofort vom Bestattungsunternehmen abgeholt werden müssen?

Nein. Wenn der Tod eingetreten ist, ist erst einmal Zeit, um sich vom Verstorbenen individuell und gebührend zu verabschieden. Dann verständigt man einen Bestatter, Arzt oder den Totenbeschauer. Nach Feststellung des Todes durch einen Arzt wird der tote Mensch durch den Bestatter in eine Aufbahrungshalle gebracht. Die Totenbeschau muss dann innerhalb von 24 Stunden erfolgen. Da das Bestattungsgesetz Angelegenheit der Bundesländer ist, gibt es Unterschiede. Nur Bestatterinnen oder Bestatter dürfen Verstorbene transportieren. Eine Aufbahrung außerhalb der Aufbahrungshalle darf nur nach vorheriger Anzeige auf der Gemeinde erfolgen und braucht ein ärztliches Gutachten über die sanitäre Unbedenklichkeit. Bereits zu Lebzeiten kann es sinnvoll sein, sich ein Bestattungsunternehmen seines Vertrauens zu suchen. Hierbei kann man auch besprechen, welche Aufgaben später das Bestattungsinstitut übernehmen soll und was Angehörige lieber selbst erledigen.

3.

Heißt Sterbebegleitung in der Hospizarbeit und Palliativversorgung auch Sterbehilfe?

Nein. Die Hospizbewegung bejaht das Leben und engagiert sich für die Verbesserung und Erhaltung der Lebensqualität nicht nur in den letzten Tagen des Lebens von schwerstkranken und sterbenden Menschen. Dies schließt Beihilfe zum Suizid und Tötung auf Verlangen aus. Vielmehr bietet die palliative Betreuung und hospizliche Begleitung aktive Hilfe für ein würdevolles Leben bis zuletzt. In den meisten Fällen möchten Sterbende ihre Zeit auskosten. Sie möchten dabei möglichst frei von Schmerzen, Angst und anderen Beschwerden sein. Dies zu gewährleisten, ist das Ziel der Hospizarbeit und Palliativversorgung.

4.

5.

Wie lange darf man im Hospiz bleiben? Muss man wieder gehen, wenn man nicht „rechtzeitig“ stirbt?

Die meisten Gäste sind für einige Wochen oder auch nur für Tage im Hospiz. Angestrebt wird eine maximale Aufenthaltsdauer von sechs Monaten. Ein Palliativteam muss eine stationäre Hospizversorgung befürworten. Voraussetzung für die Aufnahme sind eine lebensverkürzende Erkrankung, bei der eine Heilung ausgeschlossen ist, und Beschwerden, die einer stationären Betreuung bedürfen. Die Einschätzung der Lebenserwartung durch die Ärztin beziehungsweise den Arzt ist natürlich schwierig. Es kommt daher auch vor, dass Hospizgäste länger im Hospiz leben. Manchmal verbessert sich ihr Allgemeinzustand aber auch so, dass sie (vorübergehend) nach Hause entlassen werden können.

Stimmt es, dass die meisten Menschen dann sterben, wenn gerade niemand bei ihnen ist?

Es gibt keine genauen Zahlen dazu, aber einige Hospiz- und Palliativmitarbeiter berichten, dass viele Menschen genau dann sterben, wenn gerade alle aus dem Raum gegangen sind. Für Angehörige ist das oft schwer, da sie das Gefühl haben, diesen wichtigen Moment nicht mit der oder dem Sterbenden geteilt zu haben – vielleicht weil sie es versprochen hatten. Es kann aber gut sein, dass es für manche Menschen leichter ist, das eigene Leben loszulassen, wenn sie einen Moment allein sind. Manchmal scheint es so, als würden sie genau diesen Moment abwarten.

6.

7.

Verhungert oder verdurstet man, wenn man in der Sterbephase nicht mehr essen und trinken kann, aber keine künstliche Ernährung bekommt?

Nein. In der Sterbephase braucht der Körper weniger Flüssigkeit und wenig Nahrung. Um das Gefühl von Hunger und Durst zu stillen, reichen kleinste Mengen aus. Ein Leitspruch in der Hospizarbeit und Palliativversorgung besagt, dass man nicht deshalb stirbt, weil man nicht isst, sondern nicht isst, weil man stirbt. Die künstliche Ernährung über Sonden oder Infusionen ist oft sogar unpassend, da sie den Körper mit zusätzlicher Stoffwechsellarbeit belastet, die er nicht mehr leisten kann.

Darf man Tote anfassen?

Ja. Es ist ein Mythos, dass Leichen „giftig“ sind. Zum Abschied können Tote genauso berührt werden, wie man sie auch als Lebende berührt hat. Einen nahen Menschen nach dem Tod zum Abschied zu küssen, ist ebenfalls nicht gesundheitsschädlich.

8.

Vorsorgedialog: Was ein Mensch sich am Ende des Lebens wünscht – das zählt!

Wir planen das Weihnachtsfest, wir planen unseren Urlaub, wir planen unsere Freizeit ... sogar Geburtstermine werden heutzutage geplant.

Wenn es aber um die Planung des eigenen Lebensabends geht, sind wir sehr zurückhaltend.

Text: Sonja Thalinger

Dabei braucht doch gerade diese Lebenszeit eine besondere Beachtung und gute Entscheidungen, da sie mit Gebrechlichkeit und Krankheit verbunden sein kann. In unserer Gesellschaft haben Überlegungen dazu noch wenig Tradition.

Der VSD Vorsorgedialog® bietet allen Betroffenen in einem Gespräch die Möglichkeit, diese zu äußern und vor auszuplanen, um Selbstbestimmung und Autonomie auch am Lebensende sicherzustellen. Damit das gelingt, braucht es Kommunikation. Doch wer muss wann mit wem kommunizieren? Und was muss dokumentiert werden?

Frau M. ist eine sehr selbstbewusste Frau und hat in ihrem langen Leben alles für sich selbst entschieden. Jetzt ist sie 93 Jahre alt und lebt im Pflegeheim. Sie fühlt sich dort sehr wohl. Dennoch hat sie sich schon vor einigen Jahren Gedanken darüber gemacht, wie es sein wird, wenn sie einmal stirbt. Sie möchte, wenn es ihr sehr schlecht geht, nicht mehr ins Krankenhaus gebracht und auch nicht reanimiert werden. Aber können diese Wünsche erfüllt werden? Werden Ärzte und Pflegende die Maßnahmen so setzen, wie sie das

möchte? Werden ihre Kinder und Enkelkinder ihren Wunsch respektieren, sich einig sein – und hält das auch rechtlich?

Die Pandemie hat sichtbar gemacht, wie wichtig es uns ist, über unser Leben selbst zu entscheiden – umso mehr, wenn das Leben an einem seidenen Faden hängt. Der Vorsorgedialog ist ein strukturiertes Gespräch, in dem es um die Wünsche und Bedürfnisse des Betroffenen für ein gutes Leben und für ein würdevolles Sterben geht. Speziell geschulte Experten der stationären Pflege, der Hauskrankenpflege und der Hausärzte bieten Vorsorgedialoggespräche für Betroffene und deren Vertrauenspersonen an.

„Nachdem Selbstbestimmung Vorrang vor dem Fürsorgeprinzip hat – wie in den Menschenrechten verankert – wäre es wichtig, sich Gedanken zu machen und darüber zu sprechen, solange man für sich entscheiden kann“, sagt Dr. Klaus Peter Schuh, der den Vorsorgedialog entwickelt hat.

Zeitgerechte und professionelle Beratung

Medizinisches und Pflegepersonal bespricht mit den Betroffenen, den



Der Landesverband Hospiz Niederösterreich

Rechtliches zum Vorsorgedialog

Der Vorsorgedialog findet sich seit 2018 im Erwachsenenschutzgesetz als Instrument wieder. Rechtlich gesehen ist der Vorsorgedialog eine andere Patientenverfügung (§ 8 Patientenverfügungs-Gesetz).

Hinweis

Ein weiteres Instrument der vorausschauenden Planung ist die Patientenverfügung. Sie ist eine Willenserklärung, mit der eine Person eine oder mehrere medizinische Behandlung(en) im Vorhinein ablehnt. Eine Patientenverfügung wird wirksam, wenn eine Person nicht mehr entscheidungsfähig ist. Ihr Hausarzt kennt Sie am besten und ist daher der erste Ansprechpartner für die Erstellung einer Patientenverfügung. Es gibt aber auch die Möglichkeit, einen Termin für ein kostenfreies Beratungsgespräch im Landesverband zu vereinbaren.

Angehörigen und Vertrauenspersonen und klärt auf, welchen Nutzen und welche Risiken unterschiedliche Maßnahmen in der Behandlung ihrer Erkrankungen haben könnten, wenn das Lebensende absehbar wird. Gemeinsam werden Maßnahmen vereinbart und dokumentiert. Der Vorsorgedialog gibt die notwendige Rechtssicherheit, um Wünsche umsetzen zu können: zum Beispiel nicht mehr reanimieren zu müssen, weil der Betroffene das in einer bestimmten, vorab besprochenen, Situation für sich ablehnt.

Je früher ein Vorsorgedialog geführt wird, umso besser ist es. Betroffene entscheiden klarer und leichter, wenn es noch keine massive Verschlechterung des Gesundheitszustands gibt, und der eigene Wille noch gut geäußert werden kann.

Erweiterung des Vorsorgedialogs als Ziel

Der Vorsorgedialog ist derzeit in Niederösterreich noch ein Angebot in ausgewählten Pflege- und Betreuungszentren und Pflegeheimen. Es

ist jedoch das Ziel, dass auch Pflegedienste und Arztpraxen in Niederösterreich den Vorsorgedialog anbieten und umsetzen.

Kann der Betroffene nicht mehr selbst entscheiden, wird versucht, den mutmaßlichen Willen des Betroffenen möglichst authentisch zu erfassen. Dafür fassen das Betreuungsteam und Arzt oder Ärztin gemeinsam mit den Angehörigen/Vertrauenspersonen alles zusammen, was der Betroffene zum Thema Sterben und Tod gesagt oder aufgeschrieben hat.

Der Vorsorgedialog nimmt jenen, die in Krisensituationen entscheiden müssen, keine Entscheidung ab, sondern hilft dabei, bessere, da gut begründete, Entscheidungen zu treffen. Da sich die Einstellung eines Menschen ändern kann, können Vereinbarungen im Vorsorgedialog jederzeit angepasst werden. In regelmäßigen Abständen wird überprüft, ob das Vereinbarte für den Betroffenen noch zutrifft. Es gilt immer jene Willensäußerung, die zeitlich am aktuellsten ist.

Mehr Informationen

www.hospiz-noe.at/projekte/vorsorgedialog



Hat Ihnen der Artikel gefallen? Hier kommen Sie zur Gesamtausgabe „Magazin voller Leben“ des Landesverbandes Hospiz NÖ

Mutmachervideo zu Hause sterben



„Zu Hause“, antworten fast alle Menschen auf die Frage, wo sie einmal sterben möchten. Damit das gelingt, müssen viele zusammenarbeiten.



#Mutmacher

Pflegende Angehörige

Die meisten pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause betreut. Für die pflegenden Familienmitglieder geht das mit großen Belastungen einher.

Michaela Kessel hat ihre Schwiegermutter nach einem Schlaganfall acht Jahre lang zu Hause am Hof gepflegt und erzählt Sonja Thalinger vom Landesverband Hospiz NÖ, was sie bewegt und wo sie Entlastung und Unterstützung findet:

„Sie hat mich damals, als ich auf den Hof gekommen bin, gut aufgenommen, sie war wirklich immer gut zu mir. Da war nie ein schlechtes Wort. Als Oma dann nach dem Schlaganfall - aufgrund der halbseitigen Lähmung - Hilfe gebraucht hat, war klar, dass sie wieder zu uns heimkommt. Für mich war das eine Selbstverständlichkeit.“

Je länger es gedauert hat, umso weniger Hilfe ist von anderen Menschen gekommen. Am Anfang waren so viele Leute da, die sich mit ihr unterhalten haben. Fotografien haben sie ihr gebracht, weil sie die Einzige war, die noch alle gekannt hat. Aber dann, als man mit ihr nicht mehr so viel anfangen konnte, sind die Besucher seltener gekommen. Da war schon Verwandtschaft da, aber die haben sich mit mir unterhalten und haben sie öfter mal links liegen gelassen. Das hat mich fast ein wenig gestört, dass sich niemand mit ihr unterhalten hat. Aber der Oma hat es genügt. Sie hat sich gefreut, dass sie alle gesehen hat.

Mein Mann war gewöhnt, dass wir früher immer gemeinsam draußen waren. Oma hat den Haushalt gemacht und einen großen Gemüsegarten. Den hat sie ganz alleine gepflegt. Das hätte ich ja gar nicht recht gemacht. Und dann auf einmal hat sie nichts mehr tun können. Dann war auf einmal alles anderes.

Ich würde den Menschen in so einer

Situation raten, dass sie von Anfang an Hilfe annehmen. Ich hab immer gesagt: ‚Nein, das geht schon ...‘ Ich würde heute von Beginn an die anderen einteilen. Viele haben gesagt, ich soll mir einmal in der Woche einen Tag für mich nehmen, das hab ich nie geschafft. Am Anfang hab ich es nicht gemacht, und dann ist es nicht mehr gegangen. Das hätte ich ja niemandem zumuten können. Die, die Hilfe anbieten, muss man rechtzeitig mit in die Betreuung he-

„Ich würde den Menschen raten, von Anfang an Hilfe anzunehmen.“

reinholen, damit sie auch in den Aufgaben mitwachsen können. Denn ich glaube, später wird zum Teil die Scheu zu groß. Ich selbst habe lange gebraucht, um in Omas Welt einzutauchen. Als sie dement wurde, hab ich immer alles erklären wollen, und das hat sie nicht wollen. Da waren die Tipps der Hauskrankenpflege hilfreich.

Der Obmann der Senioren hat uns immer Fische gebracht. Ich hab schon deswegen Fische bestellt, weil er sie dann immer gebracht und mit ihr gesprochen hat. Das hat sie sich gemerkt und sich darauf gefreut. Ich war auch froh, wenn die Hauskrankenpflege gekommen ist, weil das auch für mich gut war, da sie sich für ein Gespräch mit mir Zeit genommen haben. Daraus sind Freundschaften entstanden. Mein Leitsatz ist: Es geht immer schlimmer – man muss sich nur immer was Gutes herauspicken. Ich hab immer geschaut, was noch geht, worüber man sich noch freuen kann: eine vertraute Stimme, Momen-

te zu zelebrieren, zu realisieren, dass das jetzt gute Momente sind.

Die schweren Momente waren, als es ihr so schlecht gegangen ist, die Hilflosigkeit, dass du nichts machen kannst, und zu sehen, wie kraftlos sie geworden ist – das ist kaum auszuhalten! Ich hab Angst vor dem Tod gehabt. Als es dann so weit war, war es ganz anders, als ich damit gerechnet habe. Die Hauskrankenpflege hat mich hingeführt, Oma hat auch zum Schluss fast keine Medikamente gebraucht, den Arzt haben wir ganz selten gebraucht. Verstorben ist sie daheim – es war ganz klar, dass sie daheim bleibt. Mit 99 darf das sein! Unmittelbar nachher ist man so im Tun. Es passiert mir heute noch: Wenn die Enkel recht laut sind oder wenn die Türen fliegen, dann ertappe ich mich, dass ich sagen möchte ‚Seid nicht so laut!‘. Es kommt erst so langsam, dass man jetzt nicht mehr Rücksicht nehmen muss. Wenn ich heute an ihrer Tür vorbeigehe, muss ich immer noch reinschauen. Meine Tante hat immer gesagt: keinen Vorschuss auf Sorgen, es kommt sowieso, wie es kommen muss.“

Auf unserer Webseite
www.magazinvollerleben.at finden Sie
das vollständige Interview als
Tondokument.

Szenische Darstellung des
Vorsorgedialogs in Alten- und
Pflegeheimen



Was mein Leben reicher macht

Statements von engagierten Menschen



Barbara Schwarz

Die Liebe zu Partner und Kindern und die Beziehung zu vielen Menschen, die ich begleiten durfte und die mich begleitet haben, hat mich gestärkt, die Welt um mich herum zu sehen, die Schönheit der Natur und diese Vielfalt, die uns umgibt. Sehr oft sind es nicht die großen Worte und nicht die Prachtbauten, die uns reich machen, sondern die kleinen Gesten und der Käfer auf einer Blumenwiese – wenn wir in der Lage sind, diese zu spüren und zu sehen.



Sonja Strauss

Mein Leben wird reicher, wenn ich unter unserem Apfelbaum sitze und dem Blätterrauschen zuhöre. Das ist für mich wie ein Kurzurlaub: den Gedanken freien Lauf lassen, Abschalten vom Alltag und die Seele baumeln lassen. Ich wünsche jedem, dass er einen Platz wie diesen hat, um zu genießen.



Christiane Krainz

Zeit mit meinem Ehemann, mit den Kindern und Enkelkindern zu verbringen, bereichert jeden Tag mein Leben mehr. Gesundheit, die schon dort anfängt, wenn einem nichts wehtut, ist für mich essenziell. In meinem Garten die Blumen und Tiere zu bestaunen und zu genießen sowie generell in der Natur zu sein, zu allen Jahreszeiten, ist etwas Wunderbares.



Sonja Thalinger

Ich habe das Gefühl von Reichtum, wenn mich meine entzückende Enkeltochter anlächelt und mich lehrt, die Welt mit den Augen eines Kindes mutig zu entdecken. Alle meine Lieben gesund in Sicherheit zu wissen und hier in unserem Land leben zu dürfen, das macht mich reich. Auch meinen Rucksack zu packen um fortzugehen und die Gewissheit, dass mich jemand liebt, macht mich reich. – und mich immer wieder vom Leben überraschen zu lassen!

Fragen Sie doch einmal Ihre Lieblingsmenschen, Ihre Nachbarn und Stammtischkollegen danach, was ihr Leben reicher macht!

Die Seele braucht Raum, vor allem in Wendezeiten

Im Laufe unseres Lebens haben wir dem Wissen und dem Verstand mehr Wert beigemessen als dem Fühlen.

Wir haben zu oft Gefühl als Rührseligkeit oder Sentimentalität abgewertet. Die Qualität des Fühlens wird oft ausgeklammert. Stattdessen reden wir uns ein, stark zu sein und mehr aushalten zu können, als uns lieb ist. Wenn wir plötzlich in eine Krisensituation geraten und mit dem Sterben und Loslassen konfrontiert werden, merken wir deutlich, wo unsere wahren Probleme liegen, denn die lösen sich nicht von selbst oder durch Denken auf. Wir stellen uns „Warum-Fragen“, auf die es oft keine Antwort gibt. Denken im Kreis und finden keine Lösung. Fallen in eine Form von Überaktivität, die uns ablenken soll, um nur nicht genötigt zu sein, zu „viel“ zu fühlen. Oder verschließen unsere Herzen vor Kummer und Schmerz und damit für das Leben.

Wendezeiten fordern uns auf, Kontakt mit uns selbst, aber auch mit Achtsamkeit, Liebe, Vertrauen, Fürsorge, Zuversicht, dem echten Sein und Sinn aufzunehmen. Arme, verhungerte Qualitäten, die im Laufe der Jahrzehnte aus so manch einem Leben gewichen sind, und nun nach Aufmerksamkeit rufen. Krisen sind „Beförderer“ für eine neue Balance zwischen Verstand, Kontrolle und unseren wirklichen Bedürfnissen.

Entdecke die Perlen des Lebens – Unausgesprochenes loswerden

Angst, Sorgen und Kummer schwächen unser Immunsystem. Denn wer seinen „Schatten“ verleugnet, schwächt sich selbst. Tritt daher

einen Schritt zurück, spüre und akzeptiere die Trauer und die Sorgen. Sie gehören zu uns Menschen. Sie sind okay! Nimm sie ernst und nimm sie an. Durch die Würdigung deiner Emotionen befreist du sie und schaffst Platz für etwas Neues: zum Beispiel für mehr Vertrauen, Zuversicht und Hoffnung.

Hat sich Unausgesprochenes in deinem Herzen angesammelt? Erleichtere es, schreib alles auf ein Stück Papier. Alles, was dir einfällt. Vervollständige die Sätze, sodass sie für dich passen. Lass dich dabei gern von den folgenden Aussagen inspirieren. Ergänze sie und schreibe auf. Diese Sätze sind heilsam und erleichtern die Schwere im Herzen. Mach dir bewusst: Je größer der Schmerz, desto größer die Liebe.

**Ich nehme dir übel ...
Ich danke dir für ...
In Zukunft ehre ich dich
auf eine andere Weise
als bisher ... und gebe dir
einen guten Platz in meinem Herzen.
Ich lebe ab nun mein
Leben ... und verspreche
dir, dass es ohne dich gut
weitergeht.
Ich gebe an dich zurück ...
Du fehlst mir ...**

Lass dir beim Ergänzen der Sätze genug Zeit und lass die Impulse über mehrere Tage in dir reifen.

Wenn es sich für dich stimmig und fertig anfühlt, verbrenn das Papier. Übergib es einem Fluss oder einem Bach oder vergrab es in der Erde. Übergib deine Gedanken an das Element, das du gewählt hast, und überlasse es dem großen Ganzen! Vertrau darauf, dass es gut weitergeht. Dass du das Recht hast, es abzugeben, du nicht mehr verpflichtet

bist, es zu tragen. Beobachte, was diese Mini-Übung in dir bewirkt. So stärkst du dich.

**Die Botschaft heißt:
Nimm dich aus dem Feld
der Ängste und Sorgen
heraus.**

Ändere das alte BRAIN SCRIPT, also alte Gedankenmuster, und erneuere deine Gedanken.

Reinige deine Gedanken von jeglichem Mangelbewusstsein. Verbinde dich mit dem Feld an Möglichkeiten, richte dich nach innen. Meditiere! Fühle! Nimm dich wahr! In ruhigerem Zustand gelingt es besser, Antworten auf wichtige Fragen des Lebens zu erhalten. Neues entsteht dadurch, dass wir täglich und radikal unser Denken im Visier behalten! Innere Bilder stehen im engen Zusammenhang mit dem Erleben. Das emotionsgeladene Nachgrübeln und das Sorgenmachen bahnen einen breiten Weg in die neuronale Vernetzung unserer Gehirne. Entscheide selbst, aus Problemgedanken auszusteigen und dem Herzen zu folgen. Denn: Wir wählen immer! Angst treibt viele dazu, ein ungesundes, unglückliches Leben zu leben, anstatt Freude und Leichtigkeit zu suchen.

Der Moment der Veränderung ist immer JETZT! Gib deiner Seele Raum!

Magazin voller
Leben

Den ungekürzten
Artikel
finden Sie auf



Die Autorin

Claudia Klohofer, Gründerin des „Mutmachinstituts“, ist Coach und Motivationsexpertin. Ihre Bücher „Signale des Körpers“ und „Die Intelligenz der Zellen“ sind im Goldegg Verlag erschienen.

„Jede Krise hat immer
ein Geschenk für uns
parat, nur ist es in
seltsames
Papier gewickelt.“



Aufmerksam für sich selber sorgen

Unsere Vorstandsmitglieder im Landesverband und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stärken sich tagtäglich mit vielen wunderbaren Dingen.



Jörg Ney

Mit der Jugend in der Natur ... Einfache Dinge in der Gemeinschaft bewusst erleben, Abläufe entschleunigen und auf das Wesentliche reduzieren, das Leben mit all seinen Herausforderungen, schönen und unschönen Momenten annehmen. So gut ich kann!

Das versuche ich seit über 30 Jahren „meiner“ Pfadfinderjugend“ mitzugeben.

Kinderlachen mit Natur und Ungezwungenheit sind meine Energiequellen.



Elisabeth Doenicke-Wakonig

Ich schöpfe meine Kraft aus der Natur, bei vielen Kulturveranstaltungen, die ich besuche, bei Musik und beim Meditieren.



Christine Merschl

Für mich sind meine Energiequellen meine (große) Familie, ein spannendes Buch, Humor und viel Lachen. Manchmal tut allerdings so ein richtiger „Heulfilm“ zum Ausweinen gut.



Johanna Stefsky

Als Kind der Berge, das nun im Flachland zu Hause ist, sind Aufenthalte in den Bergen meine Energietankstellen – Wandern oder Skifahren, in die Weite sehen, den Alltag im Tal lassen und mich von der Schönheit der Natur verzaubern lassen. Für zu Hause nehme ich mir die Bilder und Erlebnisse mit, und wenn es sich zeitlich gerade einmal nicht ausgeht oder das Wetter es nicht möglich macht, in die Berge zu gehen, dann hole ich mir die Bilder vor mein inneres Auge und visualisiere die Schönheit „meiner“ Berge.



Andrea Dankovsky

Ich liebe Treffen oder lange Telefonate mit Freundinnen, ein gemeinsames Essen mit meinen Kindern, ein gutes Buch, ein Glas Rotwein, lange Urlaube, in denen es Neues zu entdecken gibt, und danach mit Fotobüchern die Erinnerungen immer wieder auffrischen. Wo schöpfe ich meine Kraft? Bei einem gemütlichen Essen mit der Familie, bei meinem Lieblingsplatz an einem kleinen Wasserfall im Garten und vor allem bei gemeinsamen Urlauben mit meinem Mann.

Wie Sorge ich selbst für mich? Sobald ich merke, dass ich eine Pause brauche, nehme ich mir ein Buch und einen Espresso und suche mir ein gemütliches Plätzchen zum Lesen.



Sonja Bauer

Ich liebe Spaziergänge am frühen Morgen und genieße die ruhige Stimmung, wenn langsam die Natur erwacht. Mein Körper und mein Geist werden durch die regelmäßigen Yogastunden und Wanderungen gestärkt. Guter Musik zu lauschen und wo immer möglich dazu zu tanzen, ist auch ein herrlicher Energielieferant für mich.

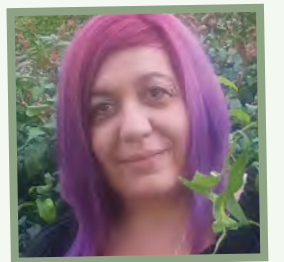
Was mich glücklich und zufrieden sein lässt, sind die Zeiten mit meiner Familie, meinen Kindern und der Austausch mit guten Freunden.



Elke Kohl

Ich brauche Musik, um das Leben zu spüren, und mag meinen Garten, wo ich in entspannender Arbeit versinken kann. Aber richtig FREI im Kopf werde ich bei langen, ausgedehnten Wanderungen.

Deshalb Sorge ich gut für mich und stelle mich nun immer wieder der Herausforderung, schweigend stundenlang zu gehen – ich bin fasziniert davon, wie mich körperliche Anstrengung erschöpft und gleichzeitig mit Energie erfüllt und stärkt.



Karin Swoboda

Mir tut es gut, wenn ich am Wasser oder im Wald sitzen kann und einfach den Naturgeräuschen lausche. So friedlich und ruhig. Ich mag auch den leichten Wind, der mich umweht und meine Gedanken mitnimmt. Kraft schöpfe ich auch aus der Musik, je nach Stimmung darf es voll Power und laut sein oder meditativ, ruhig und leise. Wenn ich von der Arbeit nach Hause fahre, schalte ich meinen Radio ein, höre Musik in voller Lautstärke und singe mit, laut, falsch und voll Begeisterung.

Auch echte Jungs dürfen trauern

Mit Trauer umzugehen und ihre Gefühle zu zeigen, fällt Männern oft besonders schwer. Eine Trauerbegleiterin erzählt, wie sie eine Fußballmannschaft dabei unterstützen konnte.

Echte Jungs durfte ich als Koordinatorin im Hospizteam Pernitz im Zuge einer Trauerbegleitung kennenlernen. Junge, dynamische, durchtrainierte und hochmotivierte Fußballer, die vieles zusammenschweißt: hartes Training, Schmerzen, Schweiß, Erfolge und Niederlagen. Männer, die sich mehrmals pro Woche treffen – nicht nur auf dem Fußballfeld.

Einer von ihnen, der 23-jährige Tormann, wurde durch einen Unfall auf tragische Weise aus dem Leben gerissen.

Mit einem Schlag fehlte von einem Moment auf den anderen der Tormann, Kollege und lebenswerte Freund.

Der zutiefst betroffene Obmann des Vereins rief im Hospizteam an und bat um Unterstützung für „seine Buben“, um die er sich große Sorgen mache. Es folgten einige Telefonate und ein Treffen mit dem Obmann, einem weiteren Funktionär und dem Trainer der Mannschaft.

Der Verstorbene war offensichtlich eine sehr große Stütze der Mannschaft – beruflich wie auch privat. Diese war nun von einem Moment auf den anderen weg – einfach so. Die Betroffenheit war enorm. Bis zu diesem Zeitpunkt war jeder Spieler in seiner Trauer auf sich allein gestellt.

Der Wunsch der Funktionäre und des Trainers war, dass ich beim ersten Zusammentreffen der Mannschaft dabei sein sollte, um mit den jungen Männern zu reden und sie zu begleiten. Meine Kollegin und ich waren eine Stunde vor dem Treffen auf dem Fußballplatz, um uns die Gegebenheiten vor Ort anzuschauen. In der Umkleidekabine, zwischen Spinden und Bänken, bereiteten wir einen ovalen Sitzkreis vor und versuchten eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Der Platz des Verstorbenen blieb frei. Die Mitte am Boden wurde von uns gestaltet: mit Blumen, einer großen Kerze, Teelichtern, Naturmaterialien, zwei Feuerschalen, bunten Zetteln und Stiften. Langsam trudelten die Spieler ein und nahmen Platz. Nach einer kurzen Begrüßung konnte meine Kollegin, auf Wunsch der Eltern des Verstorbenen, nun vom Unfallhergang berichten. Das Bewusstwerden – das Ansprechen des Geschehenen – war schwer und bedrückend; das Unverrückbare/Endliche wurde spürbar.

Während der Erzählung flossen die ersten Tränen, Kapuzen wurden aufgesetzt und Taschentücher weitergereicht. Der Umstand, dass die jungen Männer einander so tieftraurig erlebten, bewegte die ganze Gruppe. Das Eis war gebrochen. Nun konnte das Leid geteilt und miteinander getragen werden. Die Spieler hatten die Möglichkeit, Fragen an die Kollegin zu richten. Das Angebot, sich auch persönlich von ihrem Freund zu verabschieden bzw. ihm auch noch Dinge mitgeben zu können, wurde gemacht.



Die Möglichkeit, den toten Menschen noch einmal zu sehen, ist für viele Menschen wichtig, um den Tod begreiflicher und annehmbarer zu machen. Wir haben auch darauf hingewiesen, dass es keine „Schande“ ist, diese Möglichkeit nicht wahrzunehmen, saßen wir doch Männern gegenüber, die es gewohnt sind, Stärke zu zeigen. In der Trauer gibt es kein Richtig oder Falsch, nur so und anders!

Um wieder in ihre Kraft zu kommen, haben wir den Männern ein kleines Ritual angeboten: Wir haben eingeladen, ein Teelicht an der großen Kerze zu entzünden und auf den Boden in die Mitte dazustellen. Diese Runde verlief sehr still, aber vor allem auch sehr andächtig – fast feierlich. Während es still war und jeder seinen Gedanken nachhing, verteilten wir bunte Zettel. Die Männer wurden eingeladen, ihre Gedanken, Wünsche oder Unausgesprochenes für den

Verstorbenen auf Zettel zu schreiben und diese zu falten. Alle haben mitgemacht! Das hat uns sehr berührt. Diese Zettel kamen anschließend in die vorbereiteten Feuerschalen, und wir gingen damit hinunter auf den von Flutlicht überströmten Platz. Es war mittlerweile stockdunkel geworden und still. Wir begannen den Fußballplatz abzugehen. Das erste Ziel war das obere Tor. Die Mannschaft stellte sich im Halbkreis davor. Nun wurde die erste Feuerschale entzündet und ins Tor gestellt. Drückende Stille, große, tiefe Trauer – während wir zusahen, wie das Feuer die Wünsche und Gedanken aufsteigen ließ. Unaufgefordert hat der Kapitän der Mannschaft die Feuerschale genommen und die Asche im Tor verstreut – ein magischer Moment für uns alle.

Geschlossen umrundeten wir den Platz, weiter zum unteren Tor. Auf dem Weg dorthin wurde etwas Un erklärliches spürbar: Die Kälte wich,

und die Energie wandelte sich in leichtere, annehmbarere Trauer. Beim zweiten Tor wurde dasselbe Prozedere durchgeführt – diesmal vom Reserve-Tormann.

Abschiedsgrüßworte wurden ausgesprochen, und untereinander begann ein leiser Austausch. Wir gingen zurück in die Spielerkabine, um einen Abschluss für diesen besonderen Abend zu finden.

Meine Kollegin und ich waren zutiefst beeindruckt und berührt, wie sich die jungen Männer auf die Tränen, das Begreifen und das Ver-

abschieden einlassen konnten, wie sehr sie durch ihr persönliches Handeln ihrer persönlichen Trauer Raum geben konnten. Dieser mutige Schritt hat das Team mit Sicherheit gestärkt. Trauerbegleitung hat viele Facetten und Gesichter, und jedes Mal ist es anders.

Gemeinsame Trauer wurde an diesem Abend zu einem Geschenk, das wir nicht vergessen werden. Was für eine bemerkenswerte Mannschaft!

Vielen Dank für diese wertvolle Zeit mit euch!

Die Autorin

Carina Hadrbolec ist seit vielen Jahren Koordinatorin des Hospizteams des Roten Kreuzes Pernitz.



Tränen weg und weiter!

Trauer ist die natürliche Reaktion des Menschen auf einen Verlust.

Die Welt verändert sich von heute auf morgen. Trauer ist ein Prozess, der für jeden Menschen anders abläuft. Um mit den durch den Verlust eines Menschen veränderten Lebensbedingungen zurechtzukommen, ist es lebens-not-wendig zu trauern. Viele Menschen fühlen sich allein in und mit ihrer großen Trauer. Deren Bewältigung braucht Zeit und Raum und vor allem Verständnis.

Geschulte Trauerbegleiter stehen trauernden Menschen zur Seite und begleiten durch die schwere Zeit. Einzeltrauerbegleitung ist für Menschen geeignet, die in der ersten Zeit ihrer Trauer viel erzählen und reflektieren möchten. Das Anhören und Mitleiden mit anderen Trauernden in

einer Gruppe könnte sie in diesem Stadium überfordern.

Trauergruppen bieten Menschen die Möglichkeit, sich unter fachlicher Begleitung über die vielfältigen Themen und Erfahrungen der Trauerbewältigung auszutauschen.

Gezielte Gruppenangebote, wie zum Beispiel eine Elterngruppe nach dem Tod eines Kindes, oder eine Gruppe für Jugendliche oder eine Kindergruppe helfen, auf die ganz spezifischen Themen dieser Menschen einzugehen. Wandertage, Spaziergänge, Trauercafés, gemeinsames Singen, Malen, Tanzen, Kochen und vieles mehr sind Angebote, die zeigen: Viele Menschen sind betroffen. Sie machen erfahrbar, dass niemand auf diesem schmerzlichen Weg allein ist. Trauernde Menschen spenden einander Trost, lernen neue Men-

schen kennen und bekommen neuen Lebensmut.

Zitiert von der Homepage der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung

Mehr Informationen

www.trauerbegleiten.at/trauernde-angebote



Trauern Männer anders?

von Martin Auer, Männerberater und Trauerbegleiter

„Können Sie mir bitte erklären, was mit mir los ist, und wie ich wieder normal funktionieren kann?“ – So oder ähnlich werden Männer gerne in der Beratung vorstellig, nachdem sie wertvolle Menschen durch Tod oder Trennung verloren haben.

Häufige Verhaltensweisen von Männern sind:

- Eigene Befindlichkeiten und Bedürfnisse werden in den Hintergrund gedrängt.
- Man gibt sich sprachlos und stumm in Bezug auf das eigene Innenleben.
- Mit Schwierigkeiten trachtet man allein fertigzuwerden.
- Körperliche Warnsignale werden ignoriert.
- Es wird versucht, die Kontrolle zu behalten.

In den abgründigen und verstörenden Grenzsituationen von Verlust und Trauer werden diese Strategien demaskiert und oft als nicht hilfreich entlarvt. Männer versuchen oft kognitiv zu verstehen, was da in ihnen passiert. Gewohnte Aktivitäten wie Sport und Hobbys können das Leid nicht lindern, oder es fehlt die Energie, sich aufzuraffen. „Die Arbeit hilft mir, mich abzulenken und einen halbwegs normalen Alltag leben zu können. Aber wenn ich in die leere Wohnung zurückkomme, übermannen mich die Tränen, und ich werde wieder emotional. Ich trinke dann zu viel Bier, um mich zu betäuben, was die Stimmung am nächsten Tag noch tiefer in den Keller sinken lässt.“

Fragen tun sich auf: Was mache ich jetzt? Wie soll es weitergehen? Kann dieses Leben noch gut sein?

Im Vordergrund steht, die Liebe zum Leben zurückzugewinnen und zu verwinden, dass der ehemalige Traum vom Leben nicht in Erfüllung geht. Es kann entlastend sein, diesen Weg in Begleitung eines erfahrenen Mannes oder Beraters zu gehen. Beratungsstellen speziell für Männer sind dafür geeignete Oasen.

Hat Ihnen der Artikel gefallen? Hier kommen Sie zur Gesamtausgabe „Magazin voller Leben“ des Landesverbandes Hospiz NÖ

Let's talk!
www.hospiz-noe.at

Irgendwann ist
“Irgendwann”
vielleicht zu spät!

Hat Ihnen der Artikel gefallen? Hier kommen Sie zur Gesamtausgabe „Magazin voller Leben“ des Landesverbandes Hospiz NÖ

„Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun“

**Dieses Zitat von Cicely Saunders drückt aus:
Es gibt viel, was wir tun können, um bei Trauerfällen zu unterstützen.**

„Ich weiß nicht, was ich sagen soll ...“ Dieser Satz kommt vielen Menschen in den Sinn, wenn sie jemandem begegnen, der sehr schwer krank ist oder einen geliebten Men-

schen verloren hat. Doch es gibt viele Möglichkeiten, anderen Menschen zu zeigen, dass sie auch in schweren Stunden nicht alleine sind und wir als Gemeinschaft zusammenstehen.

Treten Sie aktiv, regelmäßig und verlässlich in persönliche Beziehung mit betroffenen Menschen – persönlich, telefonisch, via Kurznachricht, Videotelefonie, E-Mail, Brief ...

Arbeiten Sie so gut wie möglich mit den betreuenden Menschen zusammen. Diese können Ihnen beim Kommunizieren mit Kranken behilflich sein, zugleich wird ihnen aber auch sehr viel abverlangt. Die Betreuenden freuen sich über jedes DANKE!

Befindet sich ein krankes Familienmitglied in einer stationären Einrichtung (stationäres Hospiz, Palliativstation, Krankenhaus, Pflegeheim): Überlegen Sie vielfältige Kommunikationsmöglichkeiten, suchen Sie im Bekannten- oder Verwandtenkreis nach Unterstützung beim Einrichten technischer Hilfsmittel, wenn persönliche Kontakte nicht möglich sind. Organisieren Sie die Übergabe kleiner Präsente (Briefe, Fotos etc.) an Kranke.

Haben Sie den Mut, Nachrichten für Sterbende auch als Audionachricht aufzunehmen und zu verschicken.

Überlegen Sie, Kranken und Sterbenden zu schreiben.

Suchen Sie Lieder, Texte etc., die den Erkrankten und Ihnen gefallen (könnten).

Nutzen Sie alle kreativen Möglichkeiten – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Lassen Sie, wenn Kinder als Angehörige betroffen sind, Abschiedsgeschenke zeichnen, basteln, Küsse mit Lippenstift auf Stofftaschentücher machen. Auch Sie selber können Händeabdrücke auf Polsterbezüge machen, Foto-Collagen erstellen u. v. m.

Organisieren Sie, dass all diese Dinge nach Absprache mit dem Personal der Einrichtung zu den Kranken und Sterbenden gelangen.

Besuchen Sie andere ebenso betroffene Menschen und bringen Sie ihnen z. B. ein paar Blumen aus dem Garten, eine Karte mit persönlichen Worten, eine Zeichnung, die von Ihren Kindern gemalt wurde, ein Stück Kuchen etc. als kleines Geschenk und Zeichen der Anteilnahme sowie Verbundenheit. Wir wünschen Ihnen, dass Ihr Umfeld das auch bei Ihnen tut!

Sie können gemeinsam mit anderen Angehörigen und Nahestehenden weitere Rituale entwickeln: Bereiten Sie z. B. ein Abschiedsgeschenk vor und heben es in einer besonderen Box auf, um es zu einem späteren Zeitpunkt zu übergeben. Wenn jemand verstorben ist: Verbrennen Sie z. B. Briefe und Gegenstände, die Sie mit dem/der Verstorbenen verbinden, und bewahren Sie die Asche auf, diese kann später im Grab beigegeben werden.

Bleiben Sie im Gespräch: Tauschen Sie Erinnerungen und Geschichten aus.

Wenn Sie es möchten, dann nutzen Sie die Gelegenheit, um sich vom verstorbenen Menschen persönlich zu verabschieden. Geben Sie sich Zeit, um den Tod zu begreifen. Auch Kinder sollen gefragt werden, ob sie sich vom verstorbenen Menschen verabschieden wollen.

Entzünden Sie Kerzen, stellen Sie Blumen und Bilder auf – und schicken Sie sich gegenseitig Fotos davon.

Überlegen Sie jetzt gemeinsam mit der Familie und mit Nahestehenden, wie eine Verabschiedungsfeier gestaltet werden kann – gehen Sie aktiv in die Planung oder bitten Sie jemanden, die Planung zu übernehmen, damit die Feier den persönlichen Wünschen entspricht.

Geben Sie diese Informationen in Ihrem sozialen Umfeld weiter. Es ist wichtig zu wissen, dass sehr viel

möglich ist. Die regionalen Hospizteams www.hospiz-noe.at stehen Ihnen gern unterstützend zur Seite.

Standorte
Hospiz NÖ



Link



Carl Achleitner mit Christine Zeiner

„Sinnstiftender als Theaterspielen“

Carl Achleitner arbeitet seit 2013 als Trauerredner. Im Interview erzählt er, worauf es dabei ankommt, und was das Geheimnis eines guten Lebens ist.

Interview: Christine Zeiner

Das Interview mit Carl Achleitner können Sie auch anhören:



Magazin voller Leben



Herr Achleitner, Trauerredner ist ja kein alltäglicher Beruf – wie kamen Sie dazu?

Ich bin im mittleren Alter noch einmal Vater geworden und habe das Bedürfnis gespürt, mehr Stabilität in mein Leben zu bringen. Die Schauspielerei ist ein harter Beruf, und es ist nicht immer einfach, damit eine Familie zu ernähren. Eines Tages kam meine Frau mit der Idee nach Hause, ob ich nicht Trauerredner werden möchte. Eine Agentur in Wien hat ein Stellenangebot ausgeschrieben. Ich sagte: Das mache ich sicher nicht! Rückblickend weiß ich, dass ich Angst davor hatte.

Vor keiner Theaterpremiere, vor keinem Film war ich so nervös wie vor meiner ersten Trauerrede. Ich wusste, da darf ich nichts falsch machen – das kann man nicht wiederholen, das ist etwas Einzigartiges.

Man hat eine große Verantwortung, da werden einem Menschen in Trauer anvertraut. Nach meiner ersten Trauerrede haben sich die Angehörigen überschwänglich bedankt, das habe ich nicht erwartet. Mittlerweile finde ich es viel sinnstiftender als Theaterspielen. Man kann die Menschen auf eine andere Weise, viel tiefer und nachhaltiger berühren, als das als Schauspieler jemals möglich wäre.

Wie bereitet man sich auf eine Trauerrede vor?

Jede Trauerrede ist anders und ganz individuell. Wichtig ist zu erspüren: Wie war dieser Mensch? War es ein geliebter Mensch? Ich versuche Familienkonstellationen zu erspüren und zu erfragen. Die Vorbereitung mit den Hinterbliebenen ist oftmals wichtiger als die Rede selbst. Mein Mentor Hannes Pircher sagt, dass es nicht wichtig ist, was wir sagen – sondern wie wir da sind. Wichtig ist es, bloß nicht zu heucheln, sondern souverän durch die Trauer zu begleiten.

Im Roman „Das Schicksal ist ein mieser Verräter“ kommt die Hauptfigur zur Erkenntnis, dass eine Trauerrede für die Hinterbliebenen ist und nicht für den Verstorbenen. Sehen Sie das auch so?

Ich halte die Reden so, dass ich mir vorstelle, der Verstorbene hört zu. Das hilft mir, ihn zu erspüren – ich möchte vor dem Verstorbenen bestehen. Es geht aber natürlich auch um die Hinterbliebenen, man versucht sie zu trösten. Ein Bestatter aus Mödling hat einmal gesagt: „Weißt du, die Hinterbliebenen kommen so klein herein, und ein bisschen größer sollen sie wieder hinausgehen.“ Aber wer weiß, was nach dem Tod wirklich ist. Wenn ich selbst einmal sterbe und vor 3.000 Menschen stehe, deren Trauerreden ich gehalten habe, möchte ich nicht hören: „Na, du hast ja an schon Bledsinn z’sammgredt bei mein’ Begräbnis!“

Trauernden Menschen Trost zuzusprechen, fällt ja vielen schwer. Was würden Sie

unseren Lesern mitgeben? Wie kann man Menschen in Zeiten der Trauer unterstützen?

Eine stumme Umarmung spendet oft den schönsten Trost. Worte sind in Anbetracht des Trauerns meist zu klein. Als Trauerredner kann ich nicht jeden umarmen – aber es kann vorkommen. In den Trauerreden geht es meist um die Liebe. Wenn der oder die Verstorbene Spuren der Liebe in unseren Herzen hinterlässt, dann gibt uns das Trost. Mein Großvater ist 1979 gestorben. Er war der Held meiner Kindheit, und die Spuren seiner Liebe spüre ich noch immer in mir, solange ich selbst lebe. Da zitiere ich Goethe: „Was wir tief in unserem Herzen besitzen, kann uns durch den Tod nicht genommen werden.“

Sie haben mittlerweile über 3.000 Trauerreden gehalten. Hat Sie diese Tätigkeit im Laufe der Zeit persönlich verändert?

Es hat mir jegliche Angst vor dem Sterben genommen. Natürlich, dass meiner Frau und meinen Kindern etwas zustoßen könnte, ist eine Horrorgeschichte. Der Tod selbst hat aber seinen Schrecken für mich verloren. Wenn man sich im Leben mit dem Tod konfrontiert, dann wird die Angst weniger. Nicht wegschauen, nicht davonlaufen, als gegeben akzeptieren und sich damit auseinandersetzen. Ich habe mittlerweile schon ein Testament gemacht. Ich habe auch eine CD dazugelegt, „Die lustige Witwe“ von Franz Lehár. Ich möchte damit meiner Frau sagen: Sei eine lustige Witwe!

Das Schwierige am Sterben ist zu wissen, dass man seinen Lieben großen Schmerz zufügt. Aber ja – mein Leben hat sich schon verändert. Unwesentliches wird nicht mehr erörtert. Meine Frau und ich streiten nicht mehr über die offene Zahnpastatube. Man lernt das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

Sie haben ein Buch mit dem Titel „Das Geheimnis eines guten Lebens“ geschrieben.

Können Sie unseren Lesern das Geheimnis des guten Lebens verraten?

Wenn ich das verraten würde, dann kauft keiner das Buch! (lacht) Ich finde, die Tätigkeit als Trauerredner privilegiert, weil ich jeden Tag Einblick in Familiensituationen und Lebensläufe habe, die ein Ende gefunden haben. Da kann ich selbst viel für mein eigenes Leben lernen. Letztendlich läuft es bei jedem Todesfall auf das Gleiche hinaus: Es geht um die Liebe! Man bekommt als Trauerredner mit der Zeit ein Gefühl: War die Liebe da – oder was hat gefehlt? Dazu fällt mir die Metapher von den zwei Wölfen ein:

Ein alter Mann sitzt mit seinen Enkelkindern am Lagerfeuer. Er erzählt von seinem Leben und davon, dass in jedem von uns zwei Wölfe wohnen. Die beiden Wölfe kämpfen miteinander, das ganze Leben lang. Der eine Wolf ist ein böser Wolf und trägt Gewalt, Eifersucht, Neid, Hass und Gier in sich. Der andere Wolf ist ein guter Wolf und trägt Liebe, Achtsamkeit, Wahrhaftigkeit und Großzügigkeit in sich.

Der kleinste Enkel denkt einige Augenblicke über diese Worte nach und fragt seinen Großvater: „Großvater, welcher der beiden Wölfe gewinnt, den Kampf?“ Und der Großvater antwortet: „Der, den du fütterst!“

Wenn der gute Wolf gefüttert wird und dick und fett ist, dann hat man ein schönes Leben gehabt!

Welche wichtigen Worte soll denn Ihre eigene Trauerrede beinhalten?

Wenn es eine Trauerrede geben soll, dann möchte ich den Song von Monty Python „Always look on the bright side of life“! Das spricht aus meiner Haltung, wir sollten uns nicht alle so wichtig nehmen. Dass wir sterblich sind, ist ein Faktum – wichtiger ist:

Carl Achleitner, geboren 1963 in Grieskirchen in Oberösterreich, ist neben seiner Karriere als Film- und Theaterschauspieler seit 2012 als Trauerredner tätig.

Mehr als 3.000 Menschen hat er bereits auf ihrem letzten Weg begleitet und verabschiedet.

Sein Buch „Das Geheimnis eines guten Lebens“ ist 2020 in der Edition A erschienen.



Was machen wir aus unserem Leben!



„Die Liebe bleibt“ Kranzbeschriftungen

Trauerkränze – die bei einer Beerdigung von Angehörigen und Freunden als Zeichen der Liebe und Wertschätzung gestaltet werden – haben traditionellerweise Schleifen, die mit Gedenktexten versehen werden. Wer möchte, kann diese Worte auch selber schreiben und gestalten.



Schleifen und Bänder mit sorgsam gewählten Worten verleihen dem liebevoll hergerichteten Blumenschmuck anlässlich der Trauerfeier zusätzliche Tiefe und Bedeutung. Sie sind Ausdruck der Würde und Achtung vor dem Verstorbenen.

Hier finden Sie Vorschläge für Kranzschleifenbeschriftungen:

Aber die Liebe bleibt
Abschied in Dankbarkeit
Alles hat seine Zeit
Alles Liebe, da wo du jetzt bist
Als Freund unvergessen
Als letzten Gruß
Am Ende des Regenbogens sehen wir einander wieder
As time goes by
Auf deinem Stern gibt es keinen Schmerz
Auf der Reise ins Paradies
Auf ein Wiedersehen
Auf Erden ein Abschied – im Herzen für immer
Aus Gottes Hand in Gottes Hand
Begrenzt ist das Leben – unendlich die Erinnerung
Danke für die Liebe, die du gabst
Danke für deine Liebe und Güte
Danke für die Freundschaft
Danke für die Jahre mit dir
Danke für die schönen Erinnerungen
Danke für die Zeit mit dir
Danke, dass es dich gab
Dein Leben endete, bevor es begann

Dein stilles Einschlafen ist unser Trost
Deine Liebe wird uns immer begleiten
Deine Spur wird bleiben
Dem Herrn entgegen
Den Augen fern, dem Herzen ewig nah
Deo volente (So Gott will)
Der Friede sei mit dir
Der Tod ist die Brücke zur Ewigkeit
Der Weg bringt uns wieder zusammen
Dich zu kennen, bereicherte das Leben vieler
Die aber am Ziel sind, haben den Frieden
Die Brücke zu dir ist die Liebe
Die Erde sei dir leicht!
Die Erinnerung bleibt wach
Die Freundschaft lebt weiter
Die Heimat Erde sei dir leicht



Die Liebe währt ewig
Die Sonne sank, bevor es Abend wurde
Die Zeit vergeht – die Erinnerung bleibt
Du bist bei mir, wenn mich Stille umfasst
Du bist gegangen, die Liebe bleibt
Du bist nicht fort, du bist nur fern
Du fehlst
Du hast jeden Raum mit Sonne geflutet
Du hast kaum gelebt
Du hast uns getragen, jetzt trägt uns deine Weisheit
Du lebst in uns und mit uns weiter
Du warst mein Ein und Alles
Du wirst immer in unseren Herzen sein
Du wirst unvergessen bleiben
Ein Abschied, aber kein Vergessen
Ein Engel soll dich begleiten
Ein erfülltes Leben ist beendet
Ein letzter lieber Gruß
Einem lieben Nachbarn Gottes Segen
Entsetzlich unersetzlich
Es gibt nichts, was uns trennen kann
Es ist schön, dir begegnet zu sein
Es ist vollbracht
Es war so leicht, dich zu lieben
Fliege auf den Flügeln der Liebe
Freunde sind Menschen, die man nie vergisst



Friede deiner Seele
Gott behüte dich
Gott halte dich in seiner Hand
Gott sprach das große Amen
Hab Dank für Deine Liebe
Ich habe dich sicher in meiner Seele
Ich trage dich bei mir
Im Garten der Zeit wächst die Blume des Trostes
Im Gedenken
Im Vertrauen auf den Herrn
In aufrichtiger Freundschaft
In aufrichtiger Liebe und Dankbarkeit
In bleibendem Gedenken
In dankbarer Erinnerung
In Dankbarkeit für die schöne Zeit
In deinen Kindern lebst du weiter
In ewiger Freundschaft
In Gedanken bei dir
In herzlichem Gedenken
In Liebe
In Liebe und Dankbarkeit
In Liebe und tiefem Schmerz
In Liebe unvergessen
In liebevoller Erinnerung
In memoriam
In steter Freundschaft
In stillem Gedenken

In stiller Trauer
In tiefer Betroffenheit
In tiefer Liebe
In tiefer Verbundenheit
In unserem Kleeblatt fehlt jetzt ein Blatt
In unvergesslicher Liebe
In Verbundenheit
In Verehrung
Irgendwann sehen wir uns wieder
Jetzt segelst du über dem Wind
Lass deine Seele fliegen
Lass dich von Gott umarmen
Lebe wohl!
Leise bist du gegangen
Letum non omnia finit (Der Tod beendet nicht alles): Du bleibst in unseren Herzen
Letzte Abschiedsgrüße
Letzte Freundschaftsgrüße
Leuchte, kleine Flamme
Liebe letzte Grüße
Mach's gut, mein(e) Freund(in)
Meiner/m tapferen ... als lieben letzten Gruß
Mit einem traurigen Lächeln
Niemals geht man so ganz
Ohne deine Liebe ist die Welt kälter
Ohne dich wird alles anders sein

Ohne dich, unvorstellbar
Papa, wir behalten dich lieb
Requiescat in pace
Ruhe in Frieden
Ruhe sanft
Sei frei, wo immer du bist
So nimm denn meine Hände und führe mich
Spuren von dir werden immer bei uns sein
Tempus fugit, amor manet (Die Zeit vergeht, die Liebe bleibt)
Trauern ist liebevolles Erinnern
Tschüs, Oma
Unser Engel lernt fliegen
Unsere Gedanken begleiten dich
Unvergesslich bleibst du
Von Gottes Hand in Gottes Hand
Warte auf mich hinter dem Horizont
Was bleibt, ist Liebe, Dankbarkeit und Erinnerung
Wir erinnern uns gerne
Wir trauern um dich
Wir umarmen dich
Wir vermissen dich

Bestattungsarten

Wenn ein Mensch gestorben ist, so stehen viele verschiedene Bestattungsformen zur Auswahl. Einerseits sind diese von religiösen Traditionen geprägt, andererseits haben sich neue Bestattungsformen entwickelt, die dem Zeitgeist entsprechen. Eine Bestatterin aus dem Waldviertel hat uns dazu Informationen zur Verfügung gestellt, die Sie auf www.magazinvollerleben.at nachlesen können.

In den letzten Jahren ist die Anzahl der verschiedenen Möglichkeiten der Bestattung stark angewachsen, und viele Menschen fragen sich: „Wie treffe ich da nur die richtige Entscheidung?“

Bei der Wahl einer Bestattungsart sollte man sich in erster Linie nach den Wünschen des Verstorbenen richten. Darum ist es hilfreich, sich schon zu Lebzeiten Gedanken darüber zu machen und diese mit lieben Menschen zu teilen oder niederzuschreiben. Haben SIE bereits über Ihre Vorstellungen für die Bestattung nachgedacht und mit Ihren vertrauten Menschen gesprochen?

Wenn ein verstorbener Mensch bestimmte Vorlieben hatte und diese bei der Bestattungsform berücksichtigt werden, hat das eine tröstliche Wirkung auf jene Menschen, die trauern. Zum Beispiel wird für einen sehr naturverbundenen Menschen,

der sein Leben am Fluss verbracht hat, eine andere Form der Bestattung passen als für eine sehr traditionell und dem religiösen Leben zugewandte Person, deren Familie eine Grabstätte besitzt.

Die Rituale, die sich über viele Jahrzehnte bei Beerdigungen entwickelt haben, geben einerseits Halt, können andererseits aber auch

„Es hat mich getröstet, dass so viele Menschen bei der Beerdigung meiner Mutter waren!“

einengen. Nehmen Sie sich in den Tagen vor der Beerdigung Zeit zu überlegen, was Ihnen gut tun könnte und was nicht. Hospizbegleiterinnen sind gute Ansprechpartnerinnen für diese Überlegungen und haben einen reichen Erfahrungsschatz, um gute Entscheidungen für den Ablauf eines Begräbnisses zu treffen.

Broschüre Sterben, Tod und Abschied



Link

in verschiedenen
Glaubensgemeinschaften



Aber wie
tröste ich
denn?

Wenn jemand gestorben ist, fallen uns vielleicht nicht sofort die passenden, tröstenden Worte für die trauernden Menschen ein.

Da kann es hilfreich sein, sich in Ruhe hinzusetzen und eine Karte oder einen Brief zu formulieren. Diese persönlichen Worte werden immer und immer wieder gelesen und geben Kraft in der Zeit der Trauer. Es gibt viele Internetseiten mit passenden Sprüchen und Texten, um sich Anregungen zu holen. Aber vertrauen Sie darauf, dass Ihnen die richtigen Worte einfallen. Wenn Sie zum Beispiel von gemeinsam Erlebtem erzählen und davon, was Sie jetzt gerade empfinden, liegen Sie bestimmt richtig. Wenn es Ihnen dann noch gelingt, den Blick auf das zu richten, was kommen soll, und Anerkennung aussprechen, wird sich Ihr Gegenüber getröstet fühlen. Trost zu spenden, stärkt auch jene Menschen, die trösten!



„Das Leben wird leichter, wenn man nicht alles zu schwer nimmt!“

Humor als Kraftquelle in Krisenzeiten

Man weiß es: Die einzige Gewissheit im Menschenleben ist der Tod. Dass wir eines Tages sterben und dieses irdische Dasein verlassen müssen, ist jedem Menschen gewiss.

In meiner langjährigen Hospizarbeit durfte ich oft die Erfahrung machen, welche immense Kraft Humor haben kann. Kaum woanders liegen Tragödie und Komödie näher beisammen als in einer Einrichtung, in der schwerkranke Menschen ihre letzte Lebensphase verbringen. Zu den traurigsten Situationen und Momenten braucht es unbedingt einen Gegenpol. Humor kann ein Ventil und eine Kraftquelle in der Trauer sein, um Unerträgliches aushalten zu können. Schon ein Lächeln kann bewirken, dass die Angst ihre Macht über uns verliert, oder, wie es eine Patientin im Hospiz einmal formuliert hat, die mit ihrem Leben und ihrer unheilbaren Krankheit Frieden geschlossen hatte: „Wenn ich schon sterben muss, dann wenigstens mit Vergnügen!“

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht!“ – Dieses altbekannte Sprichwort stellt genau jene Lebenseinstellung dar, die mehr ist, als bloß immer guter Laune zu sein. Etwas genauer beschreibt es die allgemein publizierte Definition über den Humor: „Er ist die Gabe, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen.“ Damit ge-



nau das gelingen kann, dürfen wir den Fokus nicht immer nur auf das Negative im Leben legen, sondern auch auf das Positive, das Schöne, das Gute und auch das Heitere. Mit Humor kann man Distanz zu einem Problem herstellen, einen kleinen Ausstieg aus dem Alltäglichen bieten, das erleichtert vieles.

„Humor hat einen günstigen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.“

Gegen Humor und Lachen sind Tragödien weitgehend machtlos. Verückt sein heißt letztendlich nichts anderes, als die Wirklichkeit ein kleines Stück zu verrücken, eine kleine Distanz zu den belastenden Dingen des Alltags herzustellen. Dieser Perspektivenwechsel kann aufheitern, Ärger und Frustration in den Hintergrund drängen und so Ängste min-

dern. Humor hilft, Stress zu reduzieren, und hat einen günstigen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. „Was die Seife für den Körper ist, ist das Lachen für die Seele“, heißt es so schön in einem jüdischen Sprichwort.

Durch eine humorvolle Haltung können wir generell mit Belastungen, Ängsten und Konflikten besser umgehen. Dazu braucht es Mut. Mut, aus der eigenen Komfortzone zu treten und über sich selbst lachen zu können. Schließlich ist niemand von uns perfekt oder frei von Fehlern. Wir alle haben unseren „Vogel“, unseren inneren Clown oder das innere Kind, wie es manche bezeichnen. Das ist jener Teil in uns, den wir gar so gerne verdeckt halten und nur in sehr vertrauter Umgebung preisgeben. Dabei ist es genau die Kraft in uns, die uns zeigt, warum wir überhaupt hier sind: um das Leben zu lieben, zu lachen, zu tanzen und um glücklich zu sein.

Lachen öffnet Türen, nimmt Ängste, erzeugt Sympathien und ermöglicht überraschend neue Lösungsansätze. Humor baut Spannungen ab, entsorgt unseren Seelenmüll und vermindert die Gefahr des „Ausbrennens“. Humor ist eine effektive



Handlungsmethode, die zielgerichtet und bewusst eingesetzt werden kann. Und ehrlich, das ist jetzt kein Witz: Sinn für Humor hat jeder, und die eigene Humorkompetenz lässt sich fördern und trainieren! Wie stellte der amerikanische Motivationsautor William Arthur Ward schon fest:

„Irren ist menschlich, stolpern ist üblich, über sich selbst lachen ist Reife.“

Der Autor

Werner Gruber ist Teamtrainer und Humorbotschafter. Er hält Vorträge, Workshops und Seminare im gesamten deutschsprachigen Raum. Seit vielen Jahren ist er im Leitungsteam des Raphael Hospiz Salzburg tätig und unter anderem zuständig für die psychosoziale Betreuung von Patienten und deren Angehörigen. Eine Ausbildung zum Spiel- und Theaterpädagogen ergänzt seine sozialwissenschaftliche Kompetenz.



Mehr Informationen

www.gepflegterhumor.at



Meine beste Freundin in schwierigen Lebenslagen Die Achtsamkeit

Andere in schwierigen Situationen zu begleiten, kann sehr belastend sein. Eine Strategie, damit umzugehen, ist die Achtsamkeit.

Freitag, 12 Uhr. Ich verlasse das Hospiz in emotionaler Aufregung. Herrn Mayer geht es schlechter.

Seit gestern bekommt er Sauerstoff, ist kaum ansprechbar, bewegt sich unruhig hin und her, stöhnt immer wieder laut auf. Ich saß eine Stunde an seinem Bett und versuchte, einfach da zu sein, ihm gut zu tun. Ob er mich überhaupt bemerkt hat? Diese Verschlechterung hatte ich nicht erwartet.

Ich will so nicht ins Auto steigen. Ein Spaziergang wird mir gut tun. Ich brauche Zeit, um die Situation zu verdauen, ich muss innehalten. Nach kurzer Zeit setze ich mich auf eine stille Bank. Zeit für eine Achtsamkeitspause.

Ich setze mich aufrecht hin, lausche in mich hinein. Die Gedanken rasen wie eine Herde wild gewordener Pferde. „Wie gut ich Herrn Mayer schon kennengelernt habe bei den vielen Besuchen! Wie fröhlich und zuversichtlich er noch letzte Woche war! Ob es nochmals besser werden wird? Ob ich morgen wieder kommen soll? Aber morgen kommt doch meine Familie zu Besuch! Das kann ich doch nicht verschieben? Oder doch? Ich kann ihm ja eh nicht helfen... Oder doch?“

Die Gedankenpferde bekommen Auslauf. Ich gehe geistig einen

Schritt zurück. Wie spürt sich der Körper an? Der Nacken ist ganz angespannt, im oberen Rücken ein starkes Ziehen. Das hatte ich gar nicht bemerkt. Nun, so fühlt es sich an bei Emotionen des Zweifels und der Unsicherheit. Das ist ein natürlicher Prozess. Ich lasse einen Body Scan folgen, das heißt, den Körper vom Kopf beginnend bis zu den Zehen sorgfältig und langsam durchzuspüren. Die Spannung löst sich nach und nach durch die Kraft des Gewahrseins auf. Im Nacken bleibt sie noch, das darf sein. Ich konzentriere mich auf den Atem. Er ist ein guter Anker für das Jetzt.

Kurz wird es ganz ruhig und friedlich. ... Nicht lange, aber lange genug.

Achtsamkeit, das bedeutet, präsent zu sein mit dem, was sich zeigt, ohne sich in Reaktionen zu verlieren. Nur den Körper spüren, Gefühle wahrnehmen, sein lassen. Den Prozess erleben. Bewusste, freundliche Präsenz.

Ich sitze immer noch auf der Bank und bemerke den Unterschied. Der Wunsch nach Kontrolle und Lösungen ist weitgehend einer Stimmung des Vertrauens, des Annehmens und der Zuversicht gewichen. Gedanken von realistischer Beurteilung der Situation und Selbstwertschätzung kommen auf: „Ohne meine ehrenamtliche Hospizarbeit hätte ich Herrn Mayer gar nicht kennengelernt. Wie



schön, dass wir so eine gute gemeinsame Zeit hatten, und wer weiß, wie sich sein Zustand entwickelt. Ich werde mein Familientreffen nicht absagen. Ich freue mich darauf. Morgen rufe ich im Hospiz an, wie es Herrn Mayer geht. Meine guten Wünsche sind ihm sicher. Er ist in den besten Händen. Er wird seinen Weg gehen.“

Zurück bleibt die Dankbarkeit. Danke Achtsamkeit, dass du mich wieder in die Balance geführt hast. Mit jeder Übung von bewusster Geistesgegenwart entstehen mehr Mitgefühl und Weisheit, und ich werde freier. Freier, um für mich und andere hilfreich zu sein.

ILSE, die Übungen zur Achtsamkeit, haben unserer Autorin immer wieder sehr dabei geholfen, ehrenamtliche Hospizbegleitung als Geschenk zu erleben. Wenn Sie ILSE kennenlernen wollen, so finden Sie auf www.magazinvollerleben.at den ungekürzten Artikel.

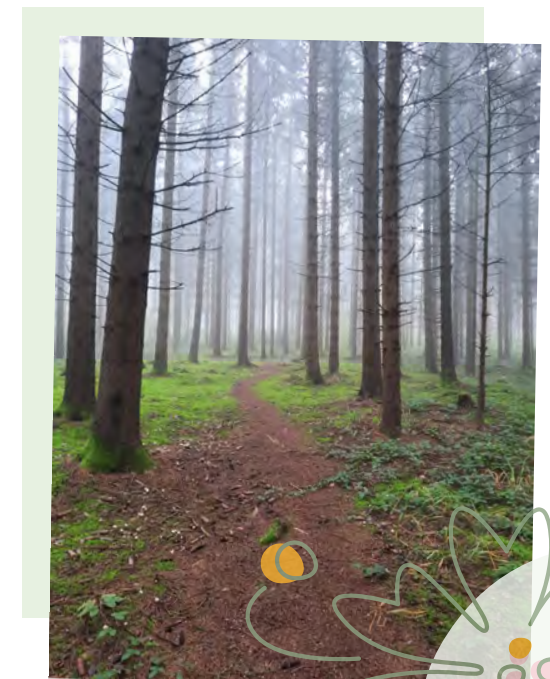
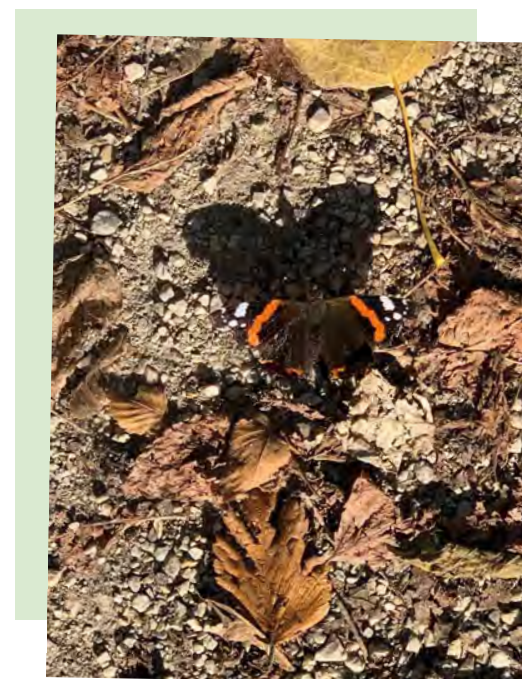
Die Autorin

Dr. Ulrike Pastner ist Unternehmensberaterin, Soziologin und Betriebswirtin mit langjähriger Forschungs- und Beratungserfahrung. Die Waldviertlerin engagiert sich ehrenamtlich in der Hospizbegleitung.

Kraftplätze als Ressource auch in der Trauer



Tauernde Menschen finden in der Hospizbewegung heilsame Begleitung – je nach Wunsch in Gruppen oder auch als Einzelbegleitung.



Siegerfotos der Gewinnerinnen aus dem Fotowettbewerb im Newsletter des Landesverbandes Hospiz NÖ

Ehrenamt – unbezahlt, aber unbezahlbar

Ehrenamtliche schenken Lebenszeit. Dafür bekommen sie wertvolle Begegnungen und Erfahrungen.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Ehrenamt im Hospizbereich, welches sowohl aus meinen Aufgaben in der Leitung des mobilen Hospizdienstes der Caritas St. Pölten als auch der Leitung des Lehrgangs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung resultiert (in welchem zukünftige Ehrenamtliche auf ihr Wirken in der Gesellschaft vorbereitet werden), versieht mich immer wieder mit großem Respekt, Ehrfurcht und glücklichem Staunen.

Menschen, die eine 200-stündige Ausbildung (160 Stunden Lehrgang Trauer & Hospiz und 40 Stunden Praktikum) an ihren Wochenenden, in ihrer Freizeit absolvieren – zu meist neben Beruf und Familie – um nach dieser Zeit weiter (Frei-)Zeit zu schenken, schenken eines der wertvollsten Güter überhaupt.

In einer Zeit, in der die Verwertbarkeit von Ausbildungen eine immer größere Rolle spielt, sich viele Menschen die Frage nach der Relation Input – monetärer Output stellen, ist

diese Motivation und Umsetzung ein selten kostbares Geschenk in und für unsere Gesellschaft geworden. „Warum tut man das? Warum engagiert man sich ehrenamtlich für so ein schweres Thema? Wer macht so etwas in seiner Freizeit?“, werde ich immer wieder gefragt. Und jedes Mal spüre ich genau in diesem Moment all die Begegnungen, Erfahrungen, Gespräche und Erzählungen von, mit und über Ehrenamtliche aufleuchten, die ich im Laufe der letzten Jahre sammeln durfte.

Auch wenn die ehrenamtliche Tätigkeit in der Hospizbegleitung keiner spezifischen schulischen oder akademischen Vorbildung bedarf, so sind dennoch bestimmte Eigenschaften und Haltungen Voraussetzung für ein gelingendes Lernen und Wirken.

Die Fähigkeit zu einer authentischen Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, ein beherztes empathisches Wesen, die Stärke „auszuhalten“ und „da zu sein“ – ohne

einzugreifen oder zu beeinflussen, der Wille, sich fortzubilden, Reflexionsfähigkeit und Hingabe sind nur einige jener Fundamente, die ich hier nennen möchte.

Ich erlebe sowohl jene Menschen in diesem Bereich, die bereits selbst schwerwiegende Erfahrungen gemacht haben, biografische Umbrüche und Lebenskrisen erlebt und durchlebt haben und nun mit dieser gewachsenen Persönlichkeit anderen Menschen beistehen möchten, als auch jene Ehrenamtlichen, die die Dankbarkeit über ein volles und eigenes nahezu unverwundetes Leben an die Gesellschaft und ihre Menschen zurückschenken möchten. Auch die Frage nach der Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens und der Wunsch nach der Begegnung mit anderen Menschen in einem stützenden Team, die auch genau diese Wünsche ein- und mitbringen, kann eine entscheidende Rolle bei der Motivation zum Ehrenamt spielen.



Die Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase oder nach einem schweren Verlust ist ein individuelles Geschehen, so einzigartig wie die begleiteten und begleitenden Menschen.

Ob sprechen oder schweigen, gemeinsam Karten spielen oder ein Grab besuchen, miteinander lachen oder weinen, dieses Engagement ist immer ein facettenreiches und buntes. Ehrenamt bedeutet auch immer, in ein stabiles Netzwerk eingebunden zu sein. Hauptamtliche Koordinatorinnen sind die Nahtstelle zwischen jenen Menschen, die Begleitung benötigen, den Ehrenamtlichen und den Vernetzungspartnern wie beispielsweise Palliativteams und Pflege- und Betreuungszentren. Nicht nur bei jeglichen Fragen und Anliegen, sondern auch bei der Organisation der monatlichen Teamabende, regelmäßigen Supervisionen und Fortbildungen und der „Begleitung der Begleitenden“ stehen

sie den Ehrenamtlichen stützend zur Seite. Die Berücksichtigung der zeitlichen Ressourcen ist für sie genauso essenziell wie das stimmige Zusammenfinden und Matching von Betroffenen und ihren Begleiterinnen.

Menschen, die in der Trauer und der letzten Lebensphase ehrenamtlich begleitet werden, spüren die Essenz des Ehrenamts und können genau deshalb eine tiefe Verbindung zu den Begleitern erfahren: Es ist eine freiwillige, nicht zu bezahlende Geste der Verbindung von einem Menschen mit einem anderen. Eine Geste, in der zeitliche oder monetäre Aspekte keine Rolle spielen, sondern die Bedeutung eines unsichtbaren Bandes hervortritt, um der begleiteten Person in Phasen von Angst, Schmerz und Bedrohung einen Schutzraum und emotionale Sicherheit bieten zu können. Einen sinnvollen Beitrag leisten zu können, Wesentlichkeiten zu erspüren, wertvolle Begegnungen zu erfahren, macht auch für mich das

Teilhaben an der Hospizbewegung so unersetzlich und wertvoll. Und es ist wohl ein Teil dieser Erfahrungen und Erlebnisse, was Menschen in diesem Bereich immer wieder geschenkt bekommen: das glückliche Staunen, das staunende Glück.



Die Autorin

Mag.ª (FH) Edda Kaufmann leitet den mobilen Hospizdienst der Caritas St. Pölten.



Wäre das nicht auch etwas für SIE?

Sind Sie neugierig geworden? Suchen Sie nach einer sinnstiftenden Aufgabe? Überlegen Sie selber, als ehrenamtliche Hospizbegleiterin oder als ehrenamtlicher Hospizbegleiter aktiv zu werden?

Ich kann mich gut auf andere Menschen und deren Bedürfnisse einlassen

Ich arbeite gerne in einem Team

Ich habe Zeit, mich regelmäßig einzubringen

Ich bin verlässlich und habe Lust darauf, Neues zu lernen

Ich unterstütze andere Menschen gerne mit meinen Talenten

Ich finde es wichtig, das Sterben als Teil des Lebens zu sehen

Ich habe Freude an der Begegnung mit Menschen – auch in schwierigen Situationen

Können Sie zu den meisten dieser Aussagen Ja sagen? Dann melden Sie sich doch beim Hospizdienst in Ihrer Nähe und lernen Sie die Menschen kennen, die in diesem Team mitgestalten, und vielleicht werden SIE Teil der Hospizgemeinschaft!

Wir freuen uns auf Sie!

Hier finden Sie ein Hospizteam in Ihrer Nähe:



Gestatten, mein Name ist Lord

Lord ist ein ganz besonderer ehrenamtlicher Mitarbeiter.

Seit einigen Jahren besucht er zuverlässig unsere Hospizgäste. Er ist mit den Gepflogenheiten des Hauses bestens vertraut, braucht kaum Erklärungen oder Anweisungen. Meist findet er sein Betätigungsfeld selbstständig, und er entscheidet nach seinem Belieben, wie lange er jemandem seine Aufmerksamkeit schenkt.

Obwohl die Gesprächsführung immer sehr einseitig ausfällt, ist er ein Meister darin, ein Lächeln in Gesichtern zu zaubern. Ein wenig auffällig sind seine lauten Atemgeräusche, die sein Kommen und Gehen ankündigen, ansonsten macht er kaum Umstände. Er ist so klein von Gestalt, dass es gar keine Rolle spielt, wenn er auf Wunsch auch einmal im Bett eines Bewohners zum Kuscheln Platz nimmt. An seiner Einsatzbereitschaft und seinem Verhalten gibt es tatsächlich nichts auszusetzen.

Eine kleine Anmerkung sei allerdings doch erlaubt: Ausgestattet mit den schönsten dunklen Kulleraugen, setzt er seinen Herzensbrecherblick vor allem während der Mahlzeiten ein, und niemand kann diesem Blick widerstehen. So gelingt es ihm, seine tägliche Kalorienzufuhr erheblich zu steigern. Um seine möglicherweise angeborene Anlage zur Korpulenz nicht zu fördern, sieht sich die für ihn zuständige Ansprechperson Sr. Anneliese gezwungen, seinen Aufenthalt während der Essenszeiten auf den Stützpunkt zu beschränken. Übrigens, sein Name ist Lord – und er ist ein Hund, genauer gesagt: ein ehrenamtlicher Mops.

Wie oft hat das Team dieses Strahlen in Gesichtern schon erlebt: Ein Mensch, den die Defizite des Alterns, der Krankheit und der sozialen Vereinsamung an den Rand der Sprachlosigkeit gebracht haben, zeigt Freu-

de über die Zuwendung des kleinen Hundes. Über das Tier gelingt es leichter, wieder Kontakt mit der Umwelt und mit den Mitmenschen aufzunehmen. Lord schenkt seine Zuneigung bedingungslos, er wertet nicht, hat keine Vorurteile, und er gestaltet seine Besuche völlig unaufdringlich. Sein sicherer Instinkt vermittelt ihm sehr genau, wo seine Anwesenheit erwünscht ist und wo nicht. Unmissverständlich stellt er auch klar, wenn seine Einsatzfreude aufgebraucht und der Zeitpunkt für Ruhepausen gekommen ist. Im Lauf der Jahre seiner Mitarbeit wurde Lord zu einem allseits beliebten Teammitglied. Er ist eine wertvolle Auffrischung des Alltags, und sein treuer Hundeblick schafft es immer wieder, gute Laune hervorzuzaubern.

Die Autorin

Karin Honl, DSA

50 People One Question

In einer Mitmachaktion am Domplatz in St. Pölten war das Team des Landesverbandes Hospiz NÖ unterwegs, um mehr als 50 Personen die- selbe EINE Frage zu stellen:

„Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass Sie nur mehr ein Jahr zu leben hätten?“

Begonnen hat alles als soziales Experiment – das Vorbild der Video- serie kommt aus Amerika. 2008 ist der Filmemacher Benjamin Reece in New Orleans auf die Straße gegan- gen und hat 50 Leuten eine einzige Frage nach ihren Wünschen für den Tag gestellt.

Mittlerweile ist daraus eine Reihe von Filmen geworden. Der Landesver- band Hospiz NÖ ist Teil dieser Com- munity.

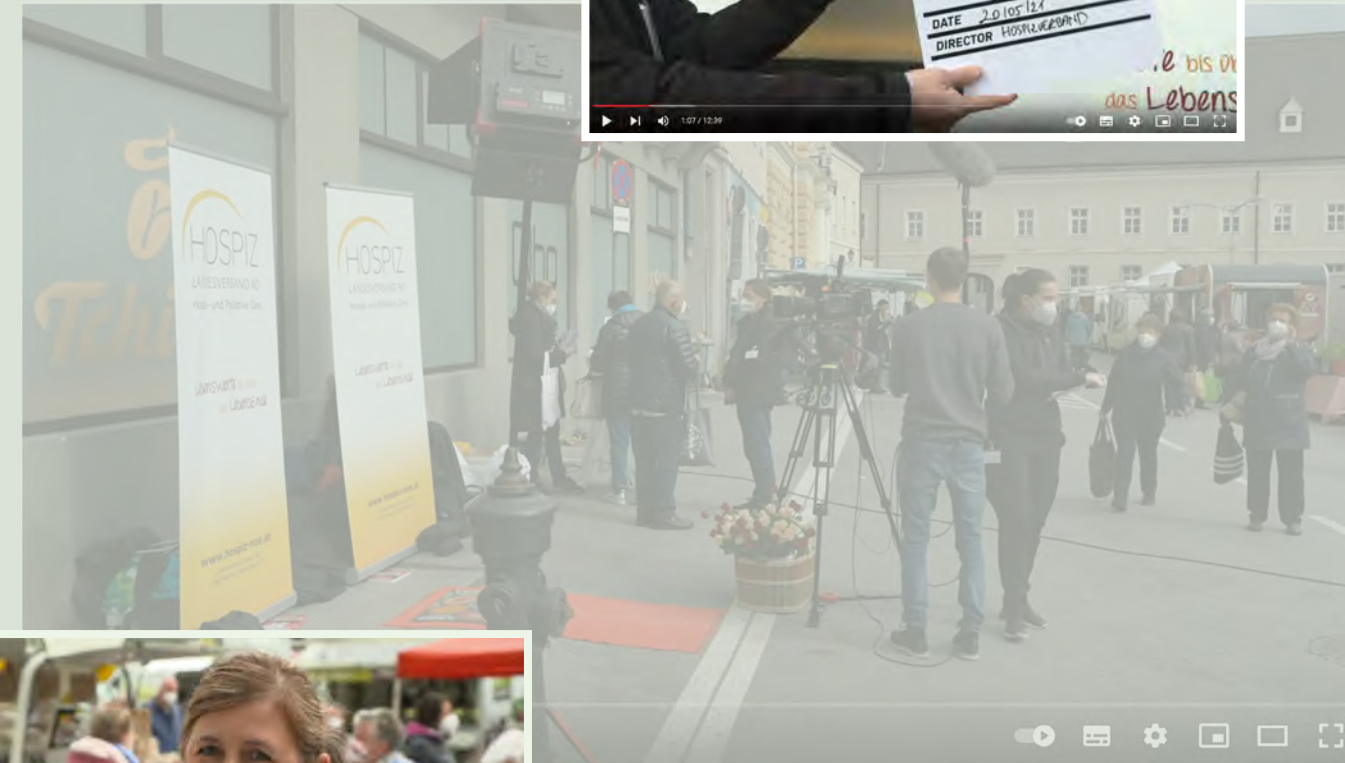
Zehn Stunden Filmmaterial wurden von einem jungen, innovativen Film- team zu Kurzfilmen zusammen- geschnitten. Ziel ist es, mit diesen Kurzfilmen viele Menschen zu erre- ichen, über Hospiz- und Palliative Care ins Gespräch zu kommen und zum Engagement zu motivieren.

Eine starke Öffentlichkeitsarbeit für Hospiz und Palliative Care ist gerade jetzt wichtiger denn je!

50 People One
Question



Zum Video auf
YouTube



Sponsoren und Förderer der Hospizbewegung –

Erfreulicherweise nehmen viele Unternehmen ihre soziale Verantwortung ernst und leisten einen Beitrag, um gemeinnützige Anliegen zu unterstützen. Die finanzielle und ideelle Unterstützung der Hospizidee durch Sponsoren hat die einstmalige Bürgerbewegung, als die die Hospizbewegung auch in Österreich begonnen hat, beflügelt. Jedoch braucht es gerade in der aktuellen Situation noch viele weitere Unterstützer!

Warum engagieren sich Unternehmen, und warum gerade in diesem Bereich?

Hospiz- und Palliative Care sind gesellschaftlich extrem wichtige Themen, die eine große Zielgruppe ansprechen. Die Unterstützung dieser Thematik wirkt sich auf das Image eines fördernden Unternehmens aus. Dieser positive Imagetransfer stärkt

hoffentlich auch in Zukunft die bestehenden Kooperationen mit Sponsoren auf regionaler und landesweiter Ebene. Der Landesverband der NÖ Sparkassen und die WIENER STÄDTISCHE Versicherung AG Vienna Insurance Group haben die Fortführung der langjährigen Kooperation bereits zugesagt.

Was wird durch die Unterstützung von Unternehmen und Spendern ermöglicht?

Einerseits Weiterbildungen und Angebote zur Selbstfürsorge, die von den Trägern nicht finanziert werden. Andererseits sind es diese finanziellen Möglichkeiten, die immer wieder innovative Projekte und Konzepte ermöglichen. Zum Beispiel wäre „Hospiz macht Schule“ – ein Präventionsprojekt für Kinder und Jugendliche von der Volksschule bis zur

Matura – ohne die Großspende einer Stiftung nicht möglich gewesen. Derzeit wird daran gearbeitet, Inklusion zu einem durchgängigen Bestandteil der Hospizbewegung werden zu lassen. Um neue Bereiche in hoher Qualität zu entwickeln, reichen die Zuwendungen der öffentlichen Hand nicht aus.

Als Hospizbewegung stehen wir dafür ein, dass Spender und Sponsoren als wertvolle Kooperationspartner erfahren, wofür ihre finanzielle Unterstützung konkret verwendet wird. Gerne gehen wir in einen Austausch darüber, was konkret unterstützt wurde, und überlegen gemeinsam, wie eine Win-win-Situation weiterwachsen kann.



Der Día de Muertos (Tag der Toten) ist einer der wichtigsten mexikanischen Feiertage. Nach altmexikanischem Glauben kehren die Seelen der Toten einmal im Jahr zu Besuch und feiern mit den Lebenden ein fröhliches Wiedersehen. Zu den Feierlichkeiten gehören Totenschädel und Skelette aus Zucker, Schokolade und Marzipan.

Diese Figuren sind in einem von der Sparkasse finanzierten Workshop für die Arbeit an Schulen entstanden.



Was zählt ist Nähe.
Nur wer einfühlsam ist, kann
andere verstehen und unterstützen.

Niederösterreichische
SPARKASSEN 

Was zählt,
sind die Menschen.

Niederösterreichische Sparkassen

Partner der Hospizbewegung seit mehr als 13 Jahren

Schon bei der Gründung der Sparkassen vor mehr als 200 Jahren war eines der Ziele, einen aktiven Beitrag für eine positive Entwicklung der Gesellschaft zu leisten.

In ihrem täglichen Handeln versuchen die Sparkassen, diesem Auftrag zu entsprechen und damit Verantwortung für die Gesellschaft zu übernehmen. Am 13. Februar 2008 fand die Unterzeichnung des Kooperationsvertrags zwischen dem Landesverband Hospiz NÖ und dem Landesverband der Niederösterreichischen Sparkassen statt. Mit dem Engagement zur Unterstützung der ehrenamtlichen Mitarbeiter der Hospizbewegung

erfüllen die Sparkassen geradezu ihren Gründungsauftrag:

„Für das Wohl der Menschen in ihrer Region zu sorgen“

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Hospizbewegung gebühren größte Hochachtung, Dank und Respekt für ihre Tätigkeit, mit der sie die Würde des Menschen auch in der letzten Lebensphase, im Sterben und im Tod, als größtes Gut aufrechterhalten. Eine gute Ausbildung ist für die in der Hospizbewegung tätigen Menschen von besonderer Bedeutung, um das Erlebte verarbeiten zu können und um den Anstrengungen dieser Betreuung

und Begleitung von Menschen gewachsen zu sein. Genau dazu dient die Partnerschaft der NÖ Sparkassen mit dem Landesverband Hospiz NÖ. Diese Partnerschaft ist gleichzeitig Teil der österreichweit bestehenden Kooperation der gesamten Sparkassengruppe mit Hospizorganisationen. Von der Stunde ihrer Gründung an haben Sparkassen soziale Verantwortung übernommen und werden es auch in Zukunft tun.



Vorstandsleiter Dr. Peter Prober, Obmann des Landesverbandes der NÖ Sparkassen, Vorsitzender des Vorstandes der Sparkasse Neunkirchen



Start der Zusammenarbeit mit den NÖ Sparkassen mit Unterzeichnung des Kooperationsvertrages am 13. Februar 2008 / Vorstandsleiter Dr. Christian Aichinger, Obmann des Landesverbandes der NÖ Sparkassen; Dr. Brigitta Riss, Vorsitzende Landesverband Hospiz NÖ; Frau Christiane Möller; Vorstandsleiter Mag. Wolfgang Just, Obmann-Stellvertreter des Landesverbandes der NÖ Sparkassen

In diesem Sinne hat Vorstandsleiter Dr. Peter Prober im Rahmen der Festveranstaltung zum 20-jährigen Bestehen des Landesverbandes Hospiz NÖ die Zusage verstärkt und mitgeteilt, dass die Unterstützung auch für die kommenden Jahre abgesichert ist. „Unser Dank gilt der großartigen Leistung aller haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hospizbewegung. Es ist uns eine Freude, in einer Zeit der ausufernden Bürokratie und Regulierung in der Finanzwelt einen Beitrag zu leisten, der die Welt für die Menschen ein bisschen besser macht!“

#glaubandich

Das Märchen vom trostlosen Trost

von Peter Spangenberg

Die Häsin lag sehr krank. Der Hase war auswärts, um den Alltag sicherzustellen, und die sieben Kinder waren sich selber überlassen.

Da kam der Igel zu Besuch, brachte frische Kleeblätter mit und sagte: „Kommt Zeit, kommt Rat!“ Gut gemeint, aber als er gegangen war, überlegte die Kranke: Wann kommt die Zeit und welcher Rat wird es sein?

Tags darauf kam die Eule herein und meinte: „Gut Ding will Weile haben!“, sprach sie und verabschiedete sich. Die Häsin dachte: Ich kann mir aber keine Weile leisten.

Als die Feldmaus durchs Fenster guckte, fiepte sie: „Kopf hoch, Frau Nachbarin, so trägt eben jeder sein Päckchen!“ Das ist schon kein Päckchen mehr, dachte die Kranke, und was soll das schon heißen: Kopf hoch?! Ich habe gar keine Kraft mehr dazu.

„Lassen Sie nur, es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird!“, flüsterte das Reh an der Nestkante. Das war gut gemeint, aber die Häsin grübelte bitter: Was wissen die schon? Solchen Humor kann ich ein-

fach nicht mehr ertragen, ich weiß nicht mehr ein und aus.

Die alte Katze sah auch kurz herein und erkundigte sich nach dem Befinden. „Es wird schon werden!“, schnurrte sie und meinte es ja auch ehrlich. Doch die Kranke verzweifelte fast: Wer ist schon „Es“ und was soll schon werden? Ich habe den Eindruck, dass gar nichts wird.

Als dann der Maulwurf seine Hemmungen überwand und durchs Fenster rief: „Keine Sorgen, Ende gut, alles gut!“, da empfand die Häsin nur noch Bitterkeit. Denn in der Küche tobten die Jungen und nichts war fertig geworden. Dazu noch die eigene Angst.

Können sich alle gar nicht vorstellen, wie mir zumute ist, dachte die Kranke. Müssen die denn alle solchen gut gemeinten Unsinn daherreden? Das sind doch alles Sätze, die alles und nichts sagen.

Schließlich kam auch noch das Rebhuhn zu Besuch, erzählte von drau-

ßen in einem Wortschwall ohne Ende und empfahl sich zum Schluss mit den Worten: „Wir werden sehen!“

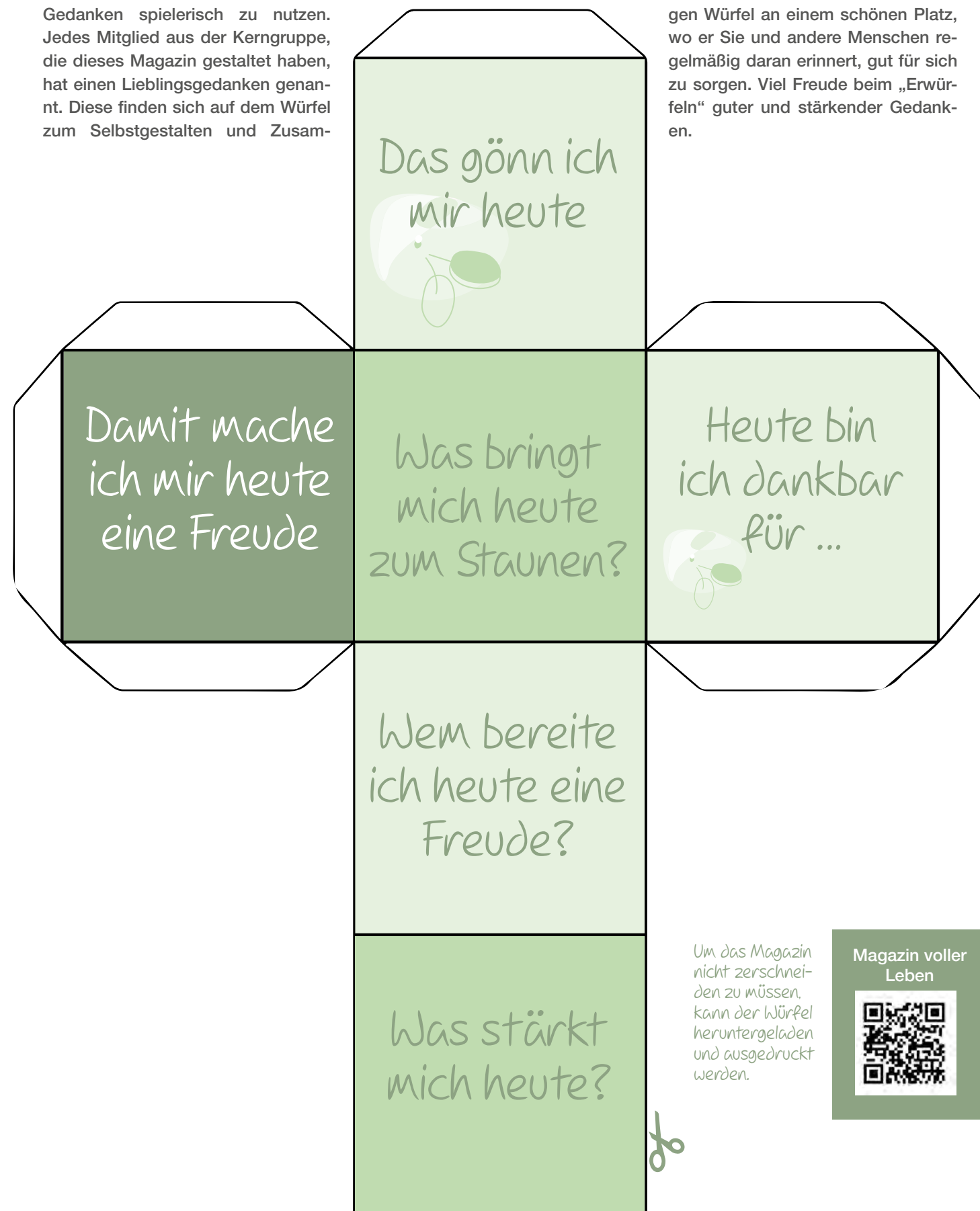
Was werden wir denn sehen, zweifelte die Häsin, und wer ist schon wir? Während sie noch voller Ärger so nachdachte und merkte, dass all der gut gemeinte Trost im Grunde keiner war, kamen die Ameisen herein, grüßten kurz, stellten Feldblumen auf den Tisch, machten die Küche sauber, versorgten die jungen Hasen, waren bei alledem sehr leise, und verabschiedeten sich ohne jeden Aufwand. Da trat so viel Ruhe ein und vor allem: Die Hoffnung wuchs!

Das Märchen ist im Buch „**Sternenglanz und Regenbogen**“, Kreuz Verlag 2002, erschienen. Der Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau.

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann gut für andere sorgen!

Wir laden Sie ein, die Kraft der Gedanken spielerisch zu nutzen. Jedes Mitglied aus der Kerngruppe, die dieses Magazin gestaltet haben, hat einen Lieblingsgedanken genannt. Diese finden sich auf dem Würfel zum Selbstgestalten und Zusammenbauen.

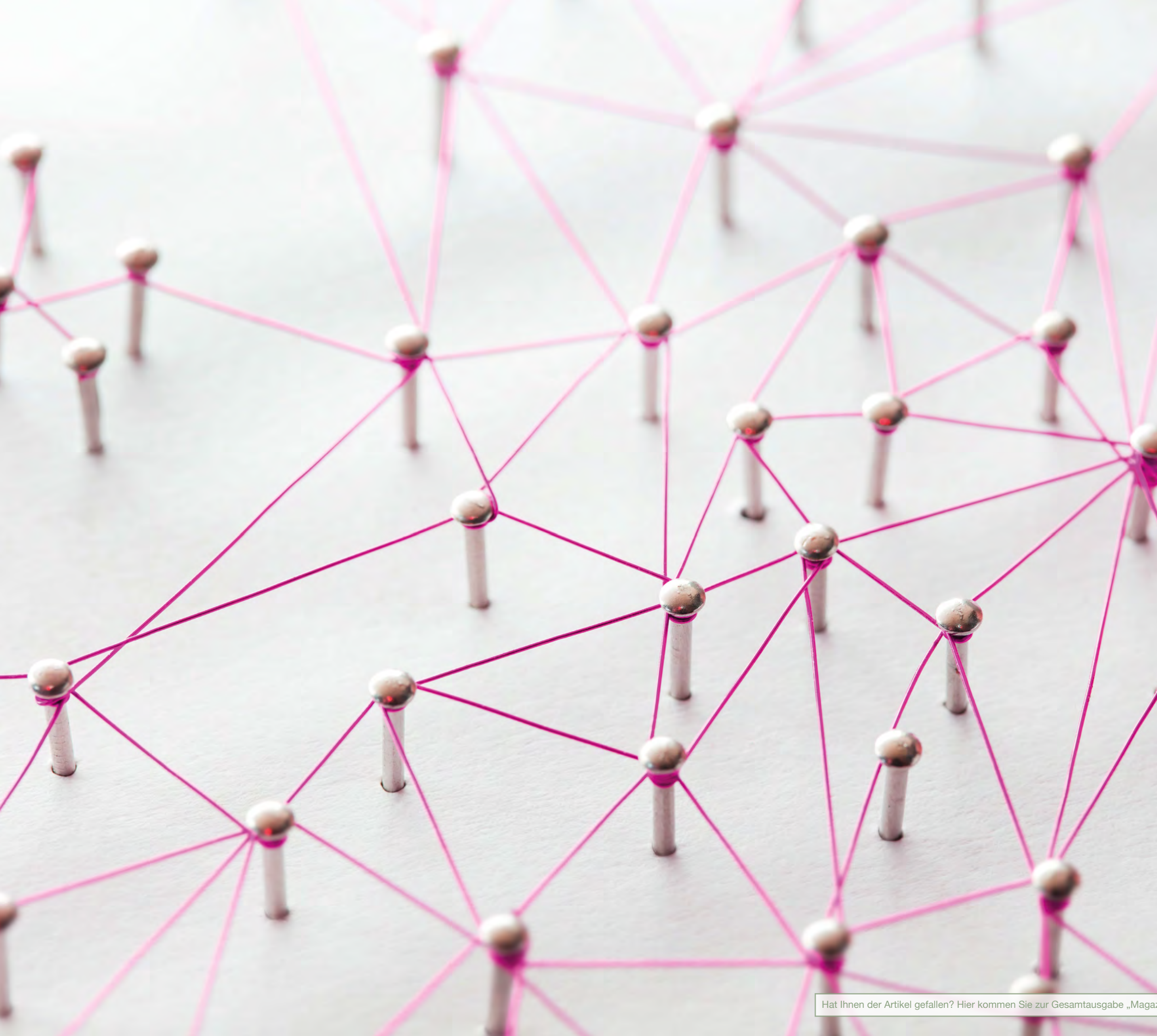
Platzieren Sie den fertigen Würfel an einem schönen Platz, wo er Sie und andere Menschen regelmäßig daran erinnert, gut für sich zu sorgen. Viel Freude beim „Erwürfeln“ guter und stärkender Gedanken.



Um das Magazin nicht zerschneiden zu müssen, kann der Würfel heruntergeladen und ausgedruckt werden.

Magazin voller Leben

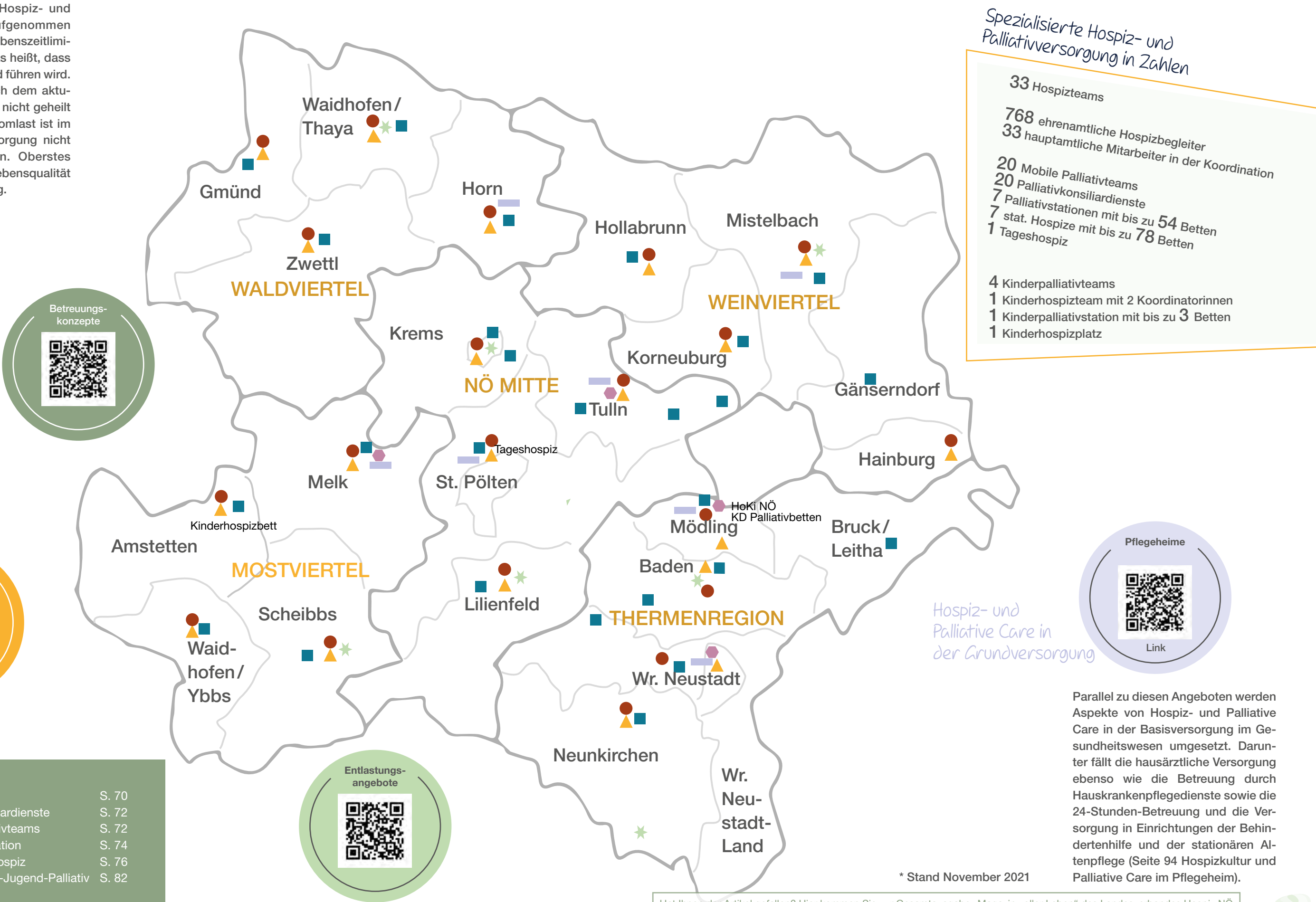


A network diagram made of pins and string. Numerous silver-colored pins are stuck into a light-colored surface. Thin, pinkish-red strings are stretched between the pins, creating a complex web of interconnected lines. The pins are arranged in a somewhat regular grid, but the connections between them are irregular, forming various polygonal shapes. The background is a soft, out-of-focus light green.

Hospiz- und Palliativ- betreuung in Nieder- österreich im Überblick

Spezialisierte Hospiz- und Palliativbetreuung in Niederösterreich*

Menschen, die in die Hospiz- und Palliativbetreuung aufgenommen werden, haben eine lebenszeitlimitierende Erkrankung, das heißt, dass ihre Erkrankung zum Tod führen wird. Die Krankheit kann nach dem aktuellen Stand der Medizin nicht geheilt werden, und die Symptomlast ist im Rahmen der Basisversorgung nicht ausreichend zu lindern. Oberstes Ziel ist bestmögliche Lebensqualität bis zum letzten Atemzug.



Hospizteams

... sind die tragende Säule der gesamten Hospizbewegung. Sie bieten unheilbar kranken und sterbenden Menschen und deren An- und Zugehörigen mitmenschliche Begleitung in der Zeit der Krankheit, des Abschieds und der Trauer. Mehr als 650 ehrenamtlich tätige Frauen und Männer sind in Niederösterreich als Hospizbegleiter tätig.

Sie besuchen die Menschen, die sich eine Hospizbegleitung wünschen, zu Hause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim. Geschenkte Zeit, um Lebensqualität zu ermöglichen, ist für alle Betroffenen eine Entlastung während einer schweren Krankheit, wenn das Sterben absehbar ist, und auch in der Trauer. So individuell die Situation sterbender Menschen und

deren Nahestehenden ist, so individuell ist auch die Begleitung durch Ehrenamtliche.

Mögliche Hilfen können sein:

- Gespräche
- Einfühlsames Zuhören
- Dasein und Aushalten bei Sprachlosigkeit und Ohnmacht
- Entlastung der Nahestehenden, damit sie sich auch einmal zurückziehen können
- Auseinandersetzungen mit Sinnfragen
- Miteinander lachen und weinen, planen und reflektieren
- Unterstützung beim Verarbeitungsprozess
- Begleitung trauernder Angehöriger und Freunde

Bevor Hospizbegleiter mitarbeiten, erwerben sie im Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung Wissen und reflektieren ihren eigenen Zugang zum Thema. In einem 40-stündigen Praktikum machen sie erste Erfahrungen. Ehrenamtliche Tätigkeit wird nicht vergütet, aber die Kosten für Aus- und Weiterbildung und Mobilität werden übernommen.

Die **33 Teams** die im gesamten Bundesland für Erwachsene, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene tätig sind, werden von hauptamtlichen Koordinatorinnen und Koordinatoren geleitet. Diese Teams sind die Basis der Hospiz- und Palliativbetreuung und können kostenfrei und unabhängig von anderen Diensten in Anspruch genommen werden.

An diesen Orten sind Hospizteams in NÖ verfügbar:

- Amstetten
- Baden
- Berndorf
- Bruck/Leitha
- Gänserndorf
- Gmünd
- Hollabrunn
- Horn
- Klosterneuburg
- Krems
- Lilienfeld
- Maria Enzersdorf
- Melk
- Mödling
- Neunkirchen
- Pernitz
- Scheibbs
- St. Pölten
- Stockerau
- Tulln
- Waidhofen/Thaya
- Waidhofen/Ybbs
- Wiener Neustadt
- Wolkersdorf
- Zwettl



Hospizteams in Zahlen

33 Teams
768 Hospizbegleiter
33 hauptamtliche Mitarbeiter in der Koordination

Davon 13 Prozent Männer und 87 Prozent Frauen
Mehr als **73.000** ehrenamtlich geleistete Stunden
Davon fast **46.600** Betreuungsstunden
Bei **2.618** betreuten Personen

Was wäre Ihr letzter Wunsch?

**Noch einmal den Lieblingsort besuchen und die Lieblingsmusik hören?
Oder vielleicht ein Gläschen Sekt an der Piazza San Marco in Venedig?**

Noch einmal ans Meer reisen oder bei einer Familienfeier dabei sein, mit dem Partner ein Konzert besuchen oder zum letzten Mal den geliebten Garten sehen, einen Besuch mit den Geschwistern im Zoo bei den Lieblingstieren ...

Die Wünsche von unheilbar kranken Menschen – jungen wie älteren – sind sehr individuell. Die Erfüllung dieser Herzensangelegenheit bedeutet für sie, noch einmal für ein paar Stunden aus dem Krankenhaus oder dem stationären Hospiz herauszukommen, etwas für einen persönlich Wichtiges zu erleben oder zu Ende zu führen. Solche Momente sind kostbar und können sehr speziell

sein. Schwerstkranken Menschen in ihrer letzten Lebensphase einen besonderen Wunsch zu erfüllen – auch das ist eine Aufgabe der ehrenamtlichen Mitarbeiter in Hospizteams.

Frau K. wollte so gerne noch einmal an ihre Kraftorte in Venedig reisen, und dank der Koordination des Mobilen Hospizteams Melk konnte dieser Herzenswunsch, nur wenige Tage vor ihrem Tod, erfüllt werden.

Zwei Begleiterinnen wurden organisiert, Schmerzmittel besorgt, Notfallnummern gespeichert, wichtige medizinische Informationen zum Gesundheitszustand von Frau K. ins Italienische übersetzt, ein adäquates Fahrzeug bestellt. Durch die gut geplanten und durchdachten Vorbereitungen konnte sich Frau K. gemeinsam mit ihren Begleiterinnen voll Zuversicht und Vertrauen auf die Reise in die Lagunenstadt machen.

Bei strahlendem Sonnenschein angekommen, konnte Frau K. all ihre Lieblingsplätze noch einmal bestaunen und genießen. Dieser Ener-

gieort zauberte ein Lächeln in das Gesicht der Reisenden. Nach einer ruhigen Nacht in ihrem Lieblingshotel am Markusplatz waren genügend Kraftreserven für die sechsstündige Heimfahrt getankt.

Gut zu Hause angekommen, erzählte Frau K. ihrer Familie von den wunderschönen Eindrücken. In der Nacht ließen die Kräfte nach. Im Beisein ihrer beiden Töchter ist Frau K. ruhig verstorben. Familienmitglieder und Freunde haben sich tags darauf von der Toten verabschiedet. Bei der Verabschiedung hallte italienische Musik durch die Räume, und das entstandene Foto der letzten Reise nach Venedig wurde auf die Parte gedrukt.

Bei den berührenden Erinnerungen und dem Gespräch über das Leben von Frau K. und ihren Mut für die letzte Reise stand die Frage im Raum: „Was wäre dein letzter Wunsch?“ Diese Geschichte über „das Leben bis zuletzt“ soll motivieren, Kraft geben und inspirieren, um unsere Lebensprioritäten „richtig“ zu ordnen.



Mobile Palliativteams – MPT ▲

... kommen nach Hause und begleiten betroffene Menschen und deren Familien und das Umfeld. Sie betreuen aber auch z.B. in Pflegeheimen und unterstützen dort die Betreuenden von Palliativpatienten (z.B. Hausärzte, Pflege- und Betreuungspersonen). Die multiprofessionellen Mobilen Palliativteams sind beratend und anleitend tätig und bieten ihre Erfahrung in Schmerztherapie, Sym-

ptomkontrolle, Palliativpflege und psychosozialer Begleitung an. Dafür arbeiten Pflege, Medizin und soziale Arbeit eng zusammen und werden durch Psychologen, Seelsorger und andere Berufsgruppen unterstützt.

Ziel der Betreuung durch Mobile Palliativteams ist es, den Verbleib der Patienten zu Hause oder in einer vertrauten Umgebung zu ermöglichen,

Krankenhausaufenthalte so weit wie möglich zu reduzieren und beim Übergang zwischen stationärer und mobiler Betreuung zu helfen. Grundsätzlich kann sich jede Person an ein mobiles Palliativteam wenden. Empfohlen wird das frühzeitig nach der Diagnose einer lebenslimitierenden Erkrankung, damit man bei möglichen Krisen bereits mit dem zuständigen Team in Kontakt ist.

Palliativkonsiliardienste – PKD ●

... bestehen aus einem multiprofessionellen Team. Das Team berät Ärzte und Pflegepersonen in Kliniken auf Stationen und Ambulanzen. Auch betroffene Menschen und deren Vertrauenspersonen können einen PKD anfordern. Auch Palliativkonsiliardienste sind beratend und anleitend tätig. Ihr Auftrag ist es, spezielle pal-

liativmedizinische und -pflegerische Kompetenzen in den Abteilungen und Ambulanzen einer Klinik zur Verfügung zu stellen. Oft unterstützen sie auch bei herausfordernden Gesprächen und in der Planung von weiteren Therapieoptionen und Entlassungen. Auch in diesen Teams arbeiten Pflege, Medizin und soziale

Arbeit eng zusammen und werden durch Psychologen, Seelsorger und andere Berufsgruppen unterstützt.

Kosten:

Dienste von Mobilen Palliativteams und Palliativkonsiliardiensten sind kostenfrei, umfassen aber keine pflegerischen Handlungen.

Mobile Palliativteams – Palliativkonsiliardienste in Zahlen

23 Teams arbeiten an **20** Standorten

Davon arbeiten **17** Teams als kombinierte Palliativteams system-, struktur- und institutionsübergreifend sowohl intramural (= PKD/MPT mit Standort Klinikum) als auch extramural (= MPT/PKD mit Standort extramural).

6 Teams in der Thermenregion sind als Palliativkonsiliardienst nur im Klinikum (= PKD) oder als Mobile Palliativteams nur im extramuralen Bereich tätig (= MPT, Standorte PBZ und Vereine).

An diesen Orten in NÖ verfügbar:

- Amstetten
- Baden
- Gmünd
- Hainburg
- Hollabrunn
- Horn
- Korneuburg/Stockerau (Oberrohrbach)
- Krems
- Lilienfeld
- Melk
- Mistelbach/Gänserndorf
- Mödling
- Neunkirchen/Wr. Neustadt
- Scheibbs
- St. Pölten
- Tulln
- Waidhofen/Thaya
- Waidhofen/Ybbs
- Wiener Neustadt
- Zwettl

Bis zuletzt bei der Familie

Text: Anna Krendl

„Eigentlich wollte ich ohne Arzt und ohne Medikamente alt werden und sterben. Dann kam alles anders“, berichtete Herr Anton (Name geändert) beim ersten Kontakt mit dem Palliativkonsiliardienst im Krankenhaus.

Herr Anton war an Leberkrebs erkrankt. Bereits Wochen zuvor hatte er merklich an Kraft verloren. Sein Bauch nahm an Umfang zu, und die Atmung war erschwert, akute Schmerzen stellten sich ein. Die Familie kam zu Hause wegen seiner Atemnot und Schmerzen an ihre Grenzen, und so wurde Herr Anton ins Krankenhaus gebracht. Seinem Wunsch entsprechend wurden die Symptome seiner weit fortgeschrittenen schweren Erkrankung gelindert und so eine gute Lebensqualität erreicht.

Im Krankenhaus sprach der frühere Landwirt sehr offen über sein Leben. Seinen Erzählungen nach war er ein richtiger „Streithansl“ und kein umgänglicher Zeitgenosse, weder für seine Familie noch für Nachbarn und Bekannte. Seine Stärke war das

Beobachten seiner eigenen Gefühle. Daraus gewann er die Erkenntnis, dass Ärger und Unfrieden ihm selbst am meisten schadeten. Er berichtet, dass bei ihm das Stimmungsbarometer immer auf 150 ging, wenn er gewisse Menschen sah, oder auch nur ihre Autos. Mit Hilfe von „dem da oben“ hatte er es schließlich geschafft und z.B. seinem Nachbarn Frieden angeboten.

Besuche bei ihm im Krankenhaus setzte er nicht voraus – „ich bin auch zu keinem gegangen, also erwarte ich keinen“. Das Interesse am Geschehen zu Hause gab er genauso zu wie Freude über Besuche seiner Familie.

Als die Entlassung Thema wurde, war für Herrn Anton klar, dass er eine Versorgung mit allem Drum und Dran brauchen würde, damit er niemandem zur Last falle. Er erwartet er sich keine Betreuung durch seine Familie. Zu Hause wurde derzeit noch dazu umgebaut, und die baulichen Voraussetzungen waren nicht günstig. Nach der Beratung bezüglich Versorgung entschied er sich spontan für die Aufnahme in das Stationäre Hospiz. Doch ganz unerwartet bot die Tochter nach dem Beratungsgespräch dem Vater an, ihn zu Hause mit zusätzlicher Unterstützung durch

professionelle Hilfe zu betreuen und zu pflegen. Die Regeln wurden klar auf den Tisch gelegt.

Dieses Geschenk anzunehmen, war für Herrn Anton nicht einfach. „Ich habe im Leben so viel gehasst – was kommt da auf mich nun zu?“ Er fühlte sich ausgeliefert. Seine Bedenken galten den notwendigen Medikamenten für seine Beschwerden, ob er diese ausreichend erhalten werde. Sobald zu Hause alles vorbereitet war, kam der große Tag, und er konnte nach Hause entlassen werden – als schwacher, kranker Mann. Um belastende Symptome zu kontrollieren, war je nach Bedarf das Mobile Palliativteam vor Ort. Es gelang in der Familie noch, Ungereimtheiten zu klären. Die letzten sechs Lebenswochen von Herrn Anton waren von verschiedenen, teils sehr belastenden Beschwerden begleitet. Das gesamte Betreuungsteam, die 24-Stunden-Betreuung und vor allem die Familie waren Tag und Nacht gefordert. Die Familie hat Herrn Anton, dem früheren „Streithansl“, das Sterben zu Hause ermöglicht. Und Herr Anton hat es geschafft, sich bei seiner Familie dafür zu bedanken.



Palliativstationen



... befinden sich innerhalb oder im Anschluss an ein Krankenhaus und sind auf die Versorgung von Palliativpatienten spezialisiert.

Ein multiprofessionelles Team betreut Patienten, die aufgrund komplexer medizinischer, pflegerischer oder psychosozialer Beschwerden nicht durch andere Einrichtungen oder Dienste betreut werden können.

Das Ziel der Behandlung und Betreuung sind die Linderung von Symptomen und eine weitestgehende Stabilisierung, um die Patienten wieder nach Hause oder in eine adäquate Einrichtung entlassen zu können. An- und Zugehörige und Vertrauenspersonen werden begleitet und nach Möglichkeit in die Betreuung einbezogen.

Kosten:

Da Palliativstationen Teil von Akutkrankenhäusern sind, fällt in der Regel das Taggeld an.

Anzahl:

7 Standorte (mit bis zu 54 Betten),
3 Kinderpalliativbetten im LK Mödling

An diesen Orten in NÖ verfügbar:

- Baden/Mödling
- Hohegg
- Krems
- Lilienfeld
- Mistelbach/Gänserndorf
- Scheibbs
- Waidhofen/Thaya
- Krems

**LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR**
Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

**Bitte zugreifen.
Pflegeberuf und Pflegeausbildung.
Jetzt bewerben!**

Mein sicherer Job mit Zukunft. In meiner Region. Wir bei der Landesgesundheitsagentur bieten unseren ArbeitnehmerInnen verlässliche Jobs in einem zukunftssicheren Unternehmen – an 77 Standorten, in allen Regionen Niederösterreichs.

**MEHR ALS EIN JOB.
MEIN LEBEN LANG.**

In unseren Kliniken und Pflegezentren – in ganz Niederösterreich.

gesund und gepflegt
m_einlebenlang
NÖ Landesgesundheitsagentur
www.noelga.at

Jetzt direkt bewerben unter
karriere.noelga.at

Eine entgeltliche Einschaltung der NÖ LGA

Die Wahrheit ist den Kindern zumutbar!

Text: Elke Kohl

um ihre Bedürfnisse in Trauerzeiten verbreitete sich in der Hospiz- und Palliativlandschaft schnell weiter. Heute ist Kinder-, Jugend- und Familientrauerbegleitung ein großes, buntes Berufsfeld für mich, in dem all meine Erfahrungen aus den Begleitungen im palliativen Setting, aber auch im Akutbereich zusammenfließen. Durch die Organisation von Kinder- und Jugendtrauergruppen konnte ich auch eine Begleitungsform aufbauen, die den Betroffenen Gelegenheit zum Austausch gibt. Immer wieder gibt es enge Zusammenarbeit mit Hospizfördervereinen, sodass es möglich wird, dass jedes dem kranken Menschen nahe Familienmitglied unabhängig von seinem Alter die Begleitung bekommt, die es braucht und möchte. Familientrauerbegleitung ist eine Tätigkeit, die sich für mich aus der Hospizbewegung ergeben hat, und in der ich das Leben kann, was für Kinder und Jugendliche als nahe Angehörige und Hinterbliebene wichtig ist:

- **Wahrheit statt belastender Fantasie**
- **Klarheit statt Chaos**
- **Information statt Schweigen**
- **und vor allem Zuwendung und Zuversicht**

Familientrauerbegleitung kann das Leid der Kinder nicht verhindern, aber lindern!

Im Podcast mit der Elementarpädagogin Lisa Heindl spricht Elke Kohl über „Power trotz Trauer“

Zum Podcast

Link

PODCAST

www.kindertrauer-undmehr.at

Mit Unwahrheiten ist Kindern nicht geholfen, auch wenn sie gut gemeint sind.

2006 kam ich als Hospizkoordinatorin erstmals in Kontakt mit Kindern, die schwerkranke Eltern hatten. Niemand wusste so recht, wie wir mit dieser jungen Angehörigengruppe umgehen sollten. Was brauchen sie? Wie können wir sie unterstützen? Oder sollen wir sie einfach in Ruhe lassen? Die beiden ersten Fragen haben mich von Beginn an beschäftigt, und die dritte Frage habe ich für mich mit einem klaren NEIN beantwortet.

Menschen – egal welchen Alters – haben in ihrer Rolle als Angehörige Schwerkranker das Recht auf Unterstützung, Information und vor allem ein Recht auf Wahrheit.

Ja, die Wahrheit ist auch den Kindern zumutbar, das habe ich sehr bald von Experten gelernt, und dafür setze ich mich seit über 15 Jahren ein. Tagtäglich bekomme ich in meiner Arbeit als Familientrauerbegleiterin Bestätigung dafür. Mit Offenheit, einem aktiven Zugehen auf die Kinder und Mut zur Wahrheit kann stets, trotz aller traurigen Nachrichten, Entlastung und Sicherheit in den Familien geschaffen werden.

Das Thema Kinder als Angehörige im palliativen Kontext bekam ab 2007 zunehmend Platz in Grundkursen für Hospizmitarbeiter, die Nachfrage zu vertiefenden Weiterbildungen stieg, und was am besten war: Der Zugang zu den betroffenen Kindern veränderte sich. Das Wissen

Stationäre Hospize

... versorgen rund um die Uhr Hospizgäste in besonders komplexen Situationen, in denen die pflegerische und psychosoziale Betreuung im Vordergrund steht und eine Behandlung im Krankenhaus oder auf einer Palliativstation medizinisch nicht erforderlich, gleichzeitig aber keine Betreuung zu Hause oder in einer anderen Einrichtung möglich ist. Dies ist auch der Grund, weshalb in Stationären Hospizen nur stundenweise ärztliche Präsenz notwendig ist, Ärzte aber rund um die Uhr erreichbar sind und angefordert werden können. Während der Fokus in Palliativstationen auf der Stabilisierung und Entlassung der Patienten liegt, werden Patienten im Stationären Hospiz eher im späteren Krankheitsverlauf aufgenommen und dort in der Regel auch bis zum Tod begleitet. Pauline Zimmer, Leiterin der

Hospizabteilung „Teresa“ im Haus der Barmherzigkeit Stephansheim Horn, erzählt: „Der Umgang mit dem Sterben hat sich gesellschaftlich stark verändert. War früher in Großfamilien das Ableben ständiger Begleiter, so spricht man heute nur noch sehr ungern darüber. Unsere Aufgabe im Stationären Hospiz ist es, uns wieder aktiv mit dem Ende des Lebens auseinanderzusetzen. Besonders am Herzen liegt es uns dabei, schwerkranke Menschen auf ihrem letzten Lebensweg gut zu betreuen und zu begleiten.“

Dafür haben wir im Haus der Barmherzigkeit Stephansheim Horn ein einzigartiges Hausgemeinschaftsmodell entwickelt: Die Hospizgäste leben in gemeinschaftlichen Wohnbereichen in familiärer Atmosphäre. Gleichzeitig hat jeder auch private Rückzugsorte. Wir nehmen uns viel

Zeit für Gespräche, damit das Sterben für Betroffene und Angehörige seinen Schrecken verliert. Am Ende soll eine positive Erinnerung an die Liebsten bleiben. Das Leid können wir den Betroffenen nicht abnehmen. Was wir aber tun können, ist, für sie da zu sein und mit ihnen gemeinsam den letzten Weg zu gehen. Das klingt nach nicht viel, macht jedoch einen entscheidenden Unterschied und bildet den Kern des Hospizgedankens, den wir leben.“

Ziel ist das Lindern von Symptomen und das Erreichen eines hohen Maßes an Lebensqualität. Eine Mitarbeiterin eines Stationären Hospizes berichtet:

„Wenn mich jemand fragt, was ich für einen Beruf habe, dann ist die Reaktion oft ein bedrückter, fast mit Mitleid erfüllter Gesichtsausdruck. Ich sage dann, dass ich meine Arbeit liebe und ich mir

nichts anderes vorstellen könnte. Ja, die Arbeit mit Menschen, die dem Lebensende sehr nahe sind, ist anders, aber genau das ist das Besondere daran.“

Ein offener und ehrlicher Umgang miteinander ...

- ... wo das Zuhören und Weinen genauso wichtig ist wie das Lachen und Blödsinnmachen.
- ... wo wir in kurzer Zeit eine sehr enge Verbindung aufbauen, weil die Zeit so kostbar wird.
- ... wo da zu sein mehr wert ist als viele Worte.
- ... wo ich mein Gefühl und meine Empathie einsetzen kann, um zu spüren, was der Mensch jetzt braucht, um den Menschen Gutes zu tun und ihnen Wünsche zu erfüllen, mit Kleinigkeiten, die aber sehr wichtig sind, um sich wohlzufühlen.
- ... wo wir auch versuchen, für die Familie da zu sein und sie unterstützen und miteinander zu beziehen.
- ... wo wir versuchen, ein Gefühl des Zuhause-seins zu vermitteln.

Stationäre Hospize in Zahlen

Anzahl **7** Standorte (mit bis zu **78** Betten)

An diesen Orten gibt es Stationäre Hospize in NÖ:

- Horn
- Melk
- Mistelbach
- Mödling
- St. Pölten
- Tulln
- Wiener Neustadt

Sterbebegleitung im Hospiz
Stephansheim Horn

Geborgenheit bis zum Schluss.

HAUS DER BARMHERZIGKEIT



Wir begleiten schwerkranke Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner leben in geselligen Hausgemeinschaften. Ein kompetentes Pflege- und Betreuungsteam kümmert sich respektvoll um ihr individuelles Wohlergehen.

Haus der Barmherzigkeit
Stephansheim
Kieselbreitengasse 18, 3580 Horn
T +43 2982 2647-0
stephansheim@hb.at
www.hb.at



Kosten:

Stationäre Hospize haben je nach Träger und Bundesland unterschiedliche Kostenbeiträge. Bitte erkundi-

gen Sie sich bei der Bezirkshauptmannschaft im Bezirk des Stationären Hospizes.



Hat Ihnen der Artikel gefallen? Hier kommen Sie zur Gesamtausgabe „Magazin voller Leben“ des Landesverbandes Hospiz NÖ



Frau M. ging in die Luft

... denn sie hatte uns verraten, dass es ein heimlicher, großer Wunsch von ihr sei – ein letztes Mal den Ötscher von oben, also aus der Luft, zu sehen.

Unzählige Male sei sie mit ihrer Familie dort gewesen, habe am See dort campiert und einige der schönsten Momente ihres Lebens dort mit ihren Lieben erlebt.

Dass wir da was machen können, war uns schon sehr bald klar.

Mit Hilfe des engagierten Teams des stationären Hospizes im PBZ Tulln und der Unterstützung des Piloten, Herrn O., konnte Vereinsobfrau Erika Gößnitzer Frau M. schon wenige Tage nach dem Gespräch, in dem diese ihren Wunsch zu fliegen geäußert hatte, die Mitteilung überbringen, dass der Panoramaflug zum Ötscher stattfinden würde.

Mit dem Bus des PBZ Tulln, einem vom Verein Hospiz und Palliative Care Tulln schon vor geraumer Zeit angeschafften Multifunktions-Rollstuhl, den helfenden Händen der Kolleginnen und einem wohlgesonnenen Wettergott war es möglich, den Flug mit Frau M. an Bord in die Tat umzusetzen: ausgehend von Stockerau, vorbei an St. Pölten und rund um den Ötscher, am Rückweg an Tulln vorbei.

Die Freude bei ihr war übergroß, alle Zweifel, ob sie die Anstrengung und die Aufregung gut verkraften würde, waren vergessen, sobald die Cessna 172 abhob und sich in die Luft schwang. Der Flug dauerte etwas länger als eine Stunde, und es war ein wunderschönes Erlebnis für alle Beteiligten, das Frau M. auch jetzt noch als Filmaufnahme in ihrem Zimmer im Hospiz ansehen und nachempfinden kann.

Wir sagen ein herzliches

„DANKESCHÖN“

an alle helfenden Hände und bereitwilligen Unterstützer und an die Förderer des Vereins Hospiz und Palliative Care Tulln, die uns mit ihren Beiträgen und Spenden auch den nötigen finanziellen Spielraum geben, um große letzte, geheime Wünsche wie diesen erfüllen zu können!

Die Autorin

Erika Gößnitzer, MSc, ist Obfrau des Vereins Hospiz und Palliative Care Tulln.



Tageshospiz

... bieten Palliativpatienten die Möglichkeit, tagsüber außerhalb ihrer gewohnten Umgebung an verschiedenen Aktivitäten teilzuhaben. Sie bieten Behandlung, Beratung und Begleitung durch ein multiprofessionelles Team mit Unterstützung durch ehrenamtliche Hospizbegleiter an. Zusätzliche psychosoziale und therapeutische Angebote dienen dazu, den Tag zu gestalten und die Gemeinschaft gleichermaßen Betroffener zu erleben.

Um Einsamkeit zu verhindern, soll das Tageshospiz das Lebensumfeld

schwerkranker Menschen erweitern. Gemeinschaft in der Gruppe zu erleben, bringt sehr oft ein hohes Maß an Lebensqualität. Zudem wirkt sich dieses Angebot sehr unmittelbar auch auf die betreuenden Menschen zu Hause aus, da diese dadurch entlastet werden und eine betreuungsfreie Zeit ermöglicht wird.

Es reduziert Krankenhausaufenthalte, wenn dieses Angebot rechtzeitig genutzt wird, da bei Bedarf Maßnahmen angeboten werden können, die zu Hause nicht möglich sind und andernfalls einen Klinikaufenthalt

notwendig machen würden. Hospizgäste, die dieses Angebot annehmen wollen, müssen transportfähig bzw. mobil sein.

Kosten:

Ein Besuch im Tageshospiz ist mit einem sehr geringen Kostenbeitrag verbunden. Bitte erkundigen Sie sich direkt im PBZ St. Pölten, wie man Sie beim Transport unterstützen kann.

Tageshospiz NÖ

In Niederösterreich gibt es in St. Pölten ein Tageshospiz



Flieg, Falter, flieg

Meine Mutter ist nun schon zehn Jahre tot. Diese Geschichte handelt von ihren letzten Monaten auf der Hospizstation eines Pflegeheims in Niederösterreich.

Meine Mutter war 88 Jahre alt und wusste, dass sie bald sterben würde. Sie hatte sich auf der Station gut eingelebt und trotz der schweren Krankheit wohlgefühlt. An ihrem 89. Geburtstag, am Ende des Sommers, waren wir alle gekommen. Im Garten unter der großen Weide, die meine Mutter sehr liebte, erzählten wir uns Geschichten, wie das Leben für jeden von uns gerade so lief, und bewunderten meine Mutter, die noch immer gut aussah und so fröhlich war. Dass sie auch im Hospiz ein eigenes Leben mit kleinen Geheimnissen hatte, zeigt ein Foto: meine Mutter im Rollstuhl, Seite an Seite und Hand in Hand mit einem Herrn, der sich ebenfalls im Rollstuhl fortbewegt. Er hat meiner Mutter zum Geburtstag ein blühendes Geranienstöckerl überreicht. „Ich kann nichts mehr, aber Freude bereiten kann ich immer noch“, war der Kommentar dieses lebenswürdigen alten

Herrn. Es war Ende Sommer und das Leben noch leicht.

Dann wurde es Herbst, und die Blumen verblühten, und Angstzustände und Bewegungseinschränkungen machten das Leben schwer. Als nichts mehr half, begann eine Pflegerin mit meiner Mutter Mandalas zu malen. Was für ein Segen! Daraus entstand ein gemeinsames Tun. Zu Hause zeichnete ich Mandala-Vorlagen. Meine Mutter im Hospiz kolorierte sie. Eines Tages fand ich sie ganz versunken über den Tisch gebeugt an einem Mandala malen. Sie hatte mein Kommen gar nicht bemerkt.

Einmal fragte sie mich: „Warum tust du das?“ „Aus Freude“, sagte ich. Sie sagte: „Ich auch.“ Sie, die sich im Leben kaum Zeit für sich selbst und schöne Dinge gegönnt hatte, weil ihr Arbeit wichtiger als alles andere war! So verbrachten wir den Winter. Die Angstzustände waren verschwunden. Zwischen uns stellte sich ein stilles Einverständnis ein. Wir brauchten dazu keine Worte. Immer mehr der farbenfrohen Kunst-

werke schmückten ihre letzten vier Wände ...

Die Lebensuhr lief unaufhaltsam ab. Lautlos und sanft, wie Engel versahen die Pfleger*innen ihren Dienst. Die Nacht, in der meine Mutter starb, war ich neben ihrem Bett. Es war meine vierte Nacht im Hospiz, ich war müde und bin eingeschlafen. Kurz vor Mitternacht schreckte ich auf. Lange waren die Pausen zwischen den Atemzügen. Die Pflegerin und ich hielten ihre Hände. Ganz ruhig lag meine Mutter zwischen uns. Dann hörte sie zu atmen auf. In dieser kalten, klaren Februarnacht bin ich unter dem schönsten Sternenhimmel, den man sich vorstellen kann, mit dem Fahrrad nach Hause gefahren. Glückliche und traurig zugleich.

Als ich mich heute zum Schreibtisch setzte, um diese Geschichte zu schreiben, flog mir ein bunter Schmetterling zu ...

Die Autorin

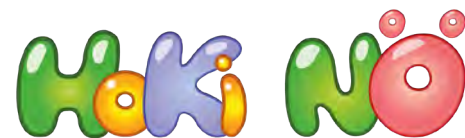
Friederike Kommer schreibt Geschichten, Gedichte und Kritiken.

Ihre Geschichten sind auf <https://www.story.one/u/friederike-kommer-19289> zu finden.



Hospiz- und Palliativstrukturen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Wenn ein Kind eine lebenszeitverkürzende Erkrankung hat, so stellen sich viele Fragen: Wohin mit all der Angst, der Sorge und der Hilflosigkeit?



Hospizteam für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene



Wie soll ich einen Alltag bestreiten, wenn das eigene Leben plötzlich aus den Fugen gerät? Offene Fragen, Überforderung und die Tatsache, von einem Tag auf den anderen ein völlig neues Leben führen zu müssen, können auch die stabilste Familie und die beste Partnerschaft ins Wanken bringen. Für Geschwisterkinder bleibt meist nur noch wenig Zeit, und die eigenen Bedürfnisse werden hintangestellt.

Die Unterstützung durch Kinderhospiz- und Palliativteams ist kostenfrei. Um die Familien zu unterstützen, arbeiten verschiedene Teams intensiv zusammen:

- das Kinderhospizteam HoKi NÖ,
- die Kinder- und Jugend-Palliativteams KI-JU-PALL und
- die pädiatrischen Palliativbetten für Kinder und Jugendliche im Landeskrankenhaus Baden/Mödling.

KI-JU-PALL-Teams decken nicht nur die Palliativversorgung von schwerkranken und sterbenden jungen Menschen ab, sondern haben es sich zur Aufgabe gemacht, Familien ganzheitlich zu betreuen, für schöne

Momente zu sorgen und Eltern zu entlasten.

Eltern brauchen auch einmal eine Auszeit, und Geschwisterkinder sollen sich auf andere Dinge konzentrieren dürfen als auf Krankheit und Tod. Dabei ist die Unterstützung durch die ehrenamtlichen Hospizbegleiterinnen des Hospizteams für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene HoKi NÖ eine tragende Säule. Die Begleitung richtet sich nach den individuellen Wünschen und Bedürfnissen der jeweiligen Familie. Dies kann ab der Diagnosestellung bis

über den Tod hinaus erfolgen. In einem Erstgespräch werden die Wünsche der Familie erfasst, und das Unterstützungsangebot seitens HoKi NÖ wird besprochen.

Die Erfahrungen zeigen, dass Begleitungen auch über einen längeren Zeitraum notwendig und sinnvoll sind. Begleitungen können zu Hause, in Betreuungseinrichtungen oder im Krankenhaus stattfinden und sind kostenfrei und unabhängig von Religion und Kultur.



KI-JU-PALL
Kinder- und Jugend-Palliativ-Team



Die Mitarbeiterinnen der KI-JU-PALL-Teams kommen nach Hause und kümmern sich um die medizinische, pflegerische und psychosoziale Versorgung des Kindes, indem sie Schmerzen vorbeugen, lindern und Symptomkontrollen durchführen, damit die bestmögliche individuelle Lebensqualität in der Familie gewährleistet werden kann. Ebenso stehen sie bei der täglichen Pflege sowie bei der Beschaffung von Hilfsmitteln (Infusionsgeräte, Verbandsmaterialien, ...) mit Rat und Tat zur Seite.

Die multiprofessionellen Teams sind

in enger Kooperation mit den MPTs (Mobilen Palliativteams) vor Ort. Eltern werden auch vor, während und nach einer Fehlgeburt, Totgeburt/Sternenkind oder palliativen Geburt begleitet. Die beiden Teams arbeiten mit den pädiatrischen Palliativbetten des Landeskrankenhaus Baden/Mödling zusammen. Dort stehen drei Betten zur Verfügung, wo Kinder und Jugendliche mit einer lebenszeitverkürzenden Erkrankung mit Palliativbedarf betreut werden.

Neben diagnostischen Aufenthalten werden am Landeskrankenhaus ebenfalls

Verlaufskontrollen durchgeführt und bei Bedarf Therapieanpassungen vorgenommen, welche die Lebensqualitätsoptimierung, Betreuung von Körper, Seele und Geist von betroffenen Kindern wie auch der Angehörigen im Fokus haben. Um pflegenden Familien Auszeiten zu ermöglichen, werden Entlastungspflegeaufenthalte angeboten.

Alle diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerinnen (Kinder- und Jugendlichenpflege) sowie die Kinderfachärztinnen und das psychosoziale Team, die im Palliativbereich tätig sind, haben den Universitätslehrgang für Palliative Care in der Pädiatrie (Kinder- und Jugendbereich) absolviert. Auch die im Kinderbereich tätigen Ehrenamtlichen haben zusätzlich einen Aufbaulehrgang mit Praktikum abgeschlossen.

„Wenn Kinder unter lebensbedrohlichen Krankheiten leiden, haben sie ein Recht auf qualitativ hochwertige Palliativbetreuung. Uns ist das Thema Schmerzminderung sehr wichtig, denn es geht um ein würdevolles Leben bis zum letzten Atemzug.“

sagt Renate Hlauschek, MMSc, geschäftsführende Vorsitzende MOKI NÖ.

Weihnachten zu Hause

Abschied von Maximilian



Maximilian kann nach seiner Geburt nicht gut atmen. Ein Intensivteam wird hinzugezogen und der Säugling unverzüglich auf die Intensivstation verlegt, wo er an eine Beatmungsmaschine angeschlossen wird.

Nach unzähligen Untersuchungen stellt sich heraus, dass Maximilian an einer unheilbaren genetischen Erkrankung leidet und aller Voraussicht nach nicht älter als drei bis sechs Monate werden wird. Für die Eltern bedeutet diese Diagnose Schock und Verzweiflung. Es geht um das Begreifen, dass ihr Kind sterben wird.

Genau hier entsteht der Wunsch, dass Maximilian nach Hause kommen soll. Damit wird ein Übergang von der Intensivstation auf die pädiatrischen Palliativbetten eingeleitet. Die ganze Familie bekommt ein Zimmer, und sie lernen in Ruhe alle pflegerischen Maßnahmen kennen. Dazu gehört unter anderem auch ein gemeinsamer Spaziergang im Kinderwagen, denn das ist mit Beatmungsgerät und Monitor nicht

ganz so einfach, wie man sich das möglicherweise vorstellt.

Nachdem alle Handgriffe gut eingeübt sind, wird das KI-JU-PALL Team dazu geholt, damit ein guter und sicherer Übergang nach Hause gelingt. Schließlich wartet eine Pflegeperson mit dem Vater zu Hause,

Maximilian hatte nicht lang zu leben. Interdisziplinäre Teams ermöglichten der Familie einen friedvollen Abschied.

und parallel dazu fährt eine Ärztin mit der Rettung, der Mutter und dem Buben heimwärts.

Maximilian hat eine große Schwester. Katharina freut sich, dass wieder alle zu Hause sind. Das Mädchen hat aber auch Sorge, dass ihre Freizeitaktivitäten zu kurz kommen. Daher

wird eine ehrenamtliche Mitarbeiterin vom HoKiNÖ-Kinderhospizteam gesucht, die Katharina begleitet.

Maximilian benötigt rund um die Uhr jemanden, der auf ihn schaut. Das ist aber nicht immer möglich. Daher greift das KI-JU-PALL-Team auf die Basisversorgung zurück und holt mehrere Pflegepersonen der Mobilen Kinderkrankenpflege zur Entlastung der Familie mit ins Boot. Diese Kinderkrankenpflegerinnen schauen einige Stunden pro Woche auf Maximilian.

Zu Weihnachten feiern alle gemeinsam – ein Wunsch, den die Familie von Anfang an hat. Einen Tag darauf verstirbt Maximilian im Kreis seiner Liebsten.

Damit ein so friedvoller Abschied zur Selbstverständlichkeit wird, braucht es interdisziplinäre Teams, die qualitativ hochwertige Unterstützung leisten können.

Die Autorin

Renate Hlauschek, MMSc für KI-JU-PALL ist geschäftsführende Vorsitzende von MOKI NÖ

HmS - Hospiz macht Schule

Auch Kinder und Jugendliche sind von den Themen Tod und Trauer betroffen.

Ziel des Projekts „Hospiz macht Schule“ ist es, dass Kinder und junge Menschen einen offenen Umgang mit Krankheit, Behinderung, Alter und Tod erfahren. Im persönlichen Zugang zu diesem Thema setzen sich Schülerinnen und Schüler aller Altersstufen mit gesellschaftlich hochaktuellen Fragen wie Alter und Altersvorsorge, Pflege und Betreuung schwerkranker Menschen und persönlicher Sinnfindung auseinander. Ebenso gibt das Projekt jungen Menschen die Möglichkeit, sich mit erfahrenen Hospizmitarbeiterinnen auszutauschen.

Mit dem Projekt „Hospiz macht Schule“ soll erreicht werden ...

... dass jungen Menschen bewusst wird, dass Sterbe-, Abschieds- und Trauerprozesse immer wiederkehrende Lebensprozesse sind.

... dass Kinder und Jugendliche im Umgang mit Verlusterlebnissen gestärkt werden.

... dass junge Menschen zu einem offenen Umgang mit Tod, Abschied und Trauer ermutigt werden.

... dass junge Menschen für die individuellen Bedürfnisse leidender, sterbender und trauernder Menschen sensibilisiert werden.

... dass junge Menschen motiviert werden, mit Interesse und der im Projekt erworbenen Kompetenz auf Menschen mit besonderen Bedürfnissen zuzugehen.

... dass in unserer Gesellschaft in Zukunft ein offenerer Umgang mit den Fragen zu Sterben, Tod und Trauer gepflegt wird.

... dass wir einander in wertschätzender Haltung begegnen.

Das Projekt ist ein aktiver Beitrag zur Umsetzung und Einhaltung der Menschenrechte und fördert die Kommunikation zwischen allen am Schulalltag Beteiligten. Ein Mehr an Bewusstsein erlaubt den Weg aus der Sprachlosigkeit. Da hinter jedem Schüler Eltern und ein Netz an anderen Vertrauenspersonen stehen, erreicht man dadurch viele, viele Menschen – ein wertvoller Beitrag für eine sorgende Gesellschaft.

In dieser Orientierungshilfe für Jugendliche finden sich wertvolle Anregungen zu den Themen Leben und Sterben.



Hospiz macht Schule



Unsere Jugendbroschüren

www.hospiz-noe.at/uber-uns/broschuren



Superhelden fliegen vor

Das Lebensende als vollwertige Lebensphase: Die Initiative „Superhelden fliegen vor“ möchte Angebote speziell für junge Sterbende schaffen.



In fast allen Hospizvereinen gibt es wunderbare Angebote, um alten Menschen die letzte Zeit so angenehm wie möglich zu gestalten. Auch für sterbende Kinder gibt es inzwischen passende Angebote. Was aber fehlt: ein Hospiz, das explizit auf die Nöte und Wünsche von jungen Erwachsenen eingeht, Online- und Offline-Angebote, die die Interessen von jungen Sterbenden fördern und einfordern. Das ist der Befund des deutschen Songwriters und Autors Dada Peng, der in den vergangenen Jahren über 120 Hospize und Hospizvereine besucht hat und mit dem Ehrenpreis des deutschen Hospiz- und Palliativverbands ausgezeichnet wurde.

Seine Initiative „Superhelden fliegen vor“ möchte dementsprechende Angebote schaffen und lädt Menschen aus allen gesellschaftlichen Bereichen dazu ein, sich einzubringen. Junge Sterbende sollen ihre verbleibende Lebenszeit bis zuletzt gestalten, voll ausschöpfen und selbstbestimmt leben können, das ist das Ziel der Initiative.

Dazu gehört der flächendeckende Ausbau von Gratis-WLAN in Hospizen und auf Palliativstationen, ein Online-Angebot mit Tutorials und Content und vor allem ein speziell auf junge Sterbende ausgerichtetes Begleitangebot. Zu diesem Zweck sollen auch Kunst-, Kultur- und Medienangebote, die sich an junge sterbende Menschen richten, gefördert werden. Dada Peng möchte vor allem auch die Sicht der Gesellschaft auf junge Sterbende verändern:

„Wenn ein junger Mensch mit einer todbringenden Krankheit diagnostiziert wird, empfindet man dies im ersten Moment als besonders tragisch. Wenn man den Tod aber nicht länger als Ende, sondern vielmehr als das Ziel betrachtet, kann man diese Perspektive vielleicht etwas verändern. Für mich ist das Leben ein 10-Kilometer-Marathon. Wir rennen alle wie blöde, legen bei Start los, und wir werden alle irgendwann ins Ziel gelangen. Auf dem Weg begegnet uns der eine oder andere, bleibt eine Zeitlang an unserer Seite, überholt uns oder bleibt zurück. Diejenigen, die als Erste, also recht früh, das Ziel erreichen, sind für mich Superhelden. Sie sind die Schnellsten, die Coolsten, sie sind diejeni-

Morphium



Instagram

Pommes



Hat Ihnen der Artikel gefallen? Hier kommen Sie zur Gesamtausgabe „Magazin voller Leben“ des Landesverbandes Hospiz NÖ



gen, die im Ziel die Getränke kaltstellen und die Nachfolgenden während des Einlaufs bejubeln. Superhelden fliegen vor.“

Denn wir alle sind Sterbende. Der eine oder andere ist sich dieser Tatsache nur mehr bewusst: durch eine Diagnose, eine Krankheit beispielsweise.

Die Verbesserung der Lebensumstände während der Sterbephase kommt uns also allen früher oder später zugute. Eine flächendeckende palliative Versorgung ist immer die Grundlage, denn wenn ein Mensch Schmerzen erleidet, hat er an kulturellen oder sozialen Dingen kein Interesse. Dann steht die Linderung der Schmerzen im Mittelpunkt. Wenn allerdings eine palliative Versorgung gewährleistet und der Patient schmerzfrei ist, so gilt es die letzte Lebensphase auch zu gestalten. Dada Peng, selbst seit über 21 Jahren Unterstützer der Hospizbewegung, führt weiter aus:

„Morphium, Pommes und Instagram: Wir möchten, dass das Lebensende als vollwertige Lebensphase gesehen wird, nicht als letzter Rest. Dazu gehört auch, den Sterbenden nicht nur als Sterbenden zu sehen, sondern als lebenden Individualisten, der noch genau der ist, der er immer war. Die Sterbebegleitung muss individueller werden. Nur weil man eine todbringende Diagnose bekommt, taucht man ja nicht direkt ins Kollektiv von Sterbenden ein, die dann alle automatisch dieselben Bedürfnisse haben. Eine 30-jährige Mutter hat andere Probleme und Nöte als ein junger Single-Mann.“

Da möchten wir ansetzen und vor allem auch im digitalen Bereich Angebote schaffen, die dann ganz einfach

online abrufbar sind und die sich jeder ganz persönlich zusammenstellen kann.“

Konkret plant die Initiative, digitale Angebote für Hospizvereine, Bestatter und Trauerbegleiter zu initiieren. Die sozialen Medien werden, so Dada Peng, noch nicht umfassend genug genutzt und das dortige Potenzial nicht erkannt. „Selbst auf TikTok gibt es mittlerweile Profile von Bestattern, die in kurzen Videos den Bestatter-Alltag beschreiben und dort ein Millionenpublikum erreichen. Das Interesse der Menschen ist also da, sofern man sie dort abholt, wo sie im Alltag auch unterwegs sind. Mit einem Flyer an der Pinnwand im Supermarkt erreicht man heute niemanden mehr.“

Um Menschen die Möglichkeit zu geben, sich auch auf emotionaler Ebene mit der eigenen Endlichkeit zu beschäftigen, wird die Initiative am 14.2.2022 eine neue CD „Superhelden fliegen vor - 22 Lieder und Gedichte vom Glück gelebt zu haben“, veröffentlichen, in denen sich Künstler unterschiedlichster Couleur dem Thema Tod und Sterben widmen. Ua. mit Axel Prahl, Ulrike Folkerts, Louis Held, Bianca Nawrath, MARY und vielen anderen, die Songs und Gedichte von mir zum Thema Tod interpretieren.

Zeitgleich erscheint auch mein neues Buch „Knockin’ on Jimmy’s Door - wie wir glücklicher leben wenn wir zu sterben lernen“.

Mehr Informationen zur Initiative, der CD und der Arbeit von Dada Peng findet ihr hier:

www.superhelden-fliegen-vor.de
www.dada-peng.com



Weitere Angebote

Hospizkultur und Palliative Care im Pflegeheim – HPCPH

ein Projekt, um eine gute Lebens- und Sterbekultur ganz fest in der Struktur eines Pflegeheims zu verankern.

Hospizkultur & Palliative Care in Pflegeheimen

„Können und Wissen helfen uns nicht weiter, solange Schmerzen, Beschwerden, Ängste, Wünsche und Bedürfnisse alter, hochbetagter Menschen nicht erkannt werden. Wir müssen zuhören, zuhören und nochmals – zuhören“, sagt Marina Kojer, Ehrenvorsitzende der Fachgesellschaft Palliative Geriatrie.

In Österreich versterben ca. 80.000 Menschen im Jahr. Besonders hochaltrige Menschen haben einen langen Krankheitsverlauf, wo immer wieder Krisensituationen auftreten können. Deshalb braucht es in der pflegerischen und medizinischen Basisversorgung eine Grundhaltung und ein Basiswissen für die Betreuung am Lebensende. Der Landesverband Hospiz NÖ setzt mit Pflegeeinrichtungen in Niederösterreich einen Bildungs- und Organisationsentwicklungsprozess um, um Hospizkultur noch besser in den Einrichtungen zu verankern.

Für viele Niederösterreicher ist das Pflege- und Betreuungszentrum/das

Pflegeheim ihr letztes Zuhause. Hier leben sie, und hier sterben sie. Die alten Menschen kommen oft erst sehr spät und mit mehreren Erkrankungen in eine stationäre Langzeiteinrichtung. Es ist notwendig, dass alle Mitarbeitenden über Basiswissen und Know-how zu Hospiz- und Palliative Care verfügen und dass sich im Pflege- und Betreuungszentrum eine gute Hospizkultur entwickeln und etablieren kann. Bereits 44 Einrichtungen in Niederösterreich haben einerseits mehr als 80 Prozent ihrer Mitarbeiter aller Berufsgruppen, das sind mehr als 6.200 Personen, intensiv geschult und andererseits versucht, ihre Strukturen an die dort lebenden und arbeitenden Menschen im Sinne der Hospizkultur anzupassen.

Durch die Einhaltung der Grundprinzipien der Palliative Care in den Pflegeheimen wird eine neue „Lebens- und Sterbekultur“ geschaffen. So steigt die Lebensqualität der Bewohner.

Hospiz- und Palliative Care für Menschen mit Behinderung

Die Hospizbegleitung von Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung braucht besondere Lösungen.

Dieses Thema liegt uns sehr am Herzen, denn die Begleitung und Versorgung aller Menschen ist integraler Bestandteil unseres Selbstverständnisses als Hospizbewegung. Um in allen Bereichen von Hospiz- und Palliative Care Inklusion durchgängig umzusetzen, braucht es noch viele weitere Schritte. Da stehen wir als Hospizbewegung noch am Anfang des Weges.

Für die Begleitung von Menschen mit intellektueller Behinderung gibt es in Niederösterreich bereits ein Konzept. Die Umsetzung einer Schulung für ehrenamtliche Hospizbegleiter, die Menschen mit intellektueller Behinderung begleiten wollen, ist in absehbarer Zeit in Umsetzung, da der Bedarf dringender ist denn je.

Was bedeutet es, wenn das Sterben zur Arbeit wird?

Eine Hospizbegleiterin erzählt: „Es bedeutet, dass ich eine Tätigkeit ausübe, die andere Menschen vielleicht nicht ausüben wollen oder können. Menschen am Lebensende zu betreuen und ihren Tod mitzuerleben, verändert die betreuende Person und ihre Lebenseinstellung und ihr Verhalten. Was im Leben wichtig ist, kann unwichtig werden und umgekehrt. Zweifelsfrei benötigt man viel Kraft und Mut, um Sterbende zu betreuen und auch noch nach dem Tod für sie und ihre Familie und Freunde da zu sein. Es ist immer wieder eine Herausforderung, die Nachricht zu überbringen, dass der geliebte Elternteil, Partner, das geliebte Kind verstorben ist, bzw. mit den Angehörigen am Totenbett zu stehen.“

Ich bin durch meine Tätigkeit besonnener, zufriedener und dankbarer (es gibt immer jemanden, dem es viel schlechter geht), aber auch mutiger und stärker geworden. Und ich bin achtsamer mit mir selbst und meinen Mitmenschen geworden und freue mich ganz bewusst auf jeden neuen Tag, auch wenn er mit Arbeit ausgefüllt ist – weil ich im Beruf gelernt habe, wie schnell sich alles verändern kann.“



SCHON GEWUSST?

IN NIEDERÖSTERREICH GIBT ES ...

Folgende Zahlen (Datengrundlage aus dem Jahr 2019) geben einen Eindruck, wie viele Menschen in Niederösterreich an der Hospiz- und Palliativbetreuung beteiligt sind.

Hospizbegleitung für Kinder

in **4** Aufbaukursen wurden **76** Personen für die Begleitung betroffener Kinder und deren Familien ausgebildet

hat bisher **231** Familien mit **10.636** Ehrenamtsstunden betreut

Hospiz macht Schule

126 ausgebildete Moderatoren haben bisher in **331** Projekten **6.430** Kinder und Jugendliche erreicht.

Bildungsbereich

23 IBLs brachten **633** Experten in Hospiz- und Palliative Care hervor

in **108** Grundkursen wurden **1.676** Menschen als ehrenamtliche Hospizbegleiter befähigt

Hospizbegleitung für Erwachsene

746 ehrenamtliche Hospizbegleiter wurden von **30** hauptamtlichen Mitarbeitern koordiniert und haben ca. **72.000** Stunden geleistet

Spezialisierte Hospiz- und Palliativversorgung

Hier arbeiten im Kinder- und Erwachsenenbereich

149 Palliativmediziner

350 Pflegekräfte

38 Mitarbeiter der sozialen Arbeit

gemeinsam mit Kollegen aus Psychologie, Ergotherapie, Diätologie, Seelsorge, Physiotherapie und anderen Berufsgruppen arbeiten **845** Menschen in der spezialisierten Hospiz- und Palliativversorgung

Jährlich werden ungefähr

1.100 Patienten auf Palliativstationen,

7.200 Patienten von Mobilen Palliativteams und Palliativkonsiliardiensten

2.700 Menschen von Hospizteams und

610 Hospizgäste in Stationären Hospizen betreut.

Zusätzlich werden viele Angehörige und Familiensysteme begleitet. Häufig nehmen Patienten und ihre Angehörigen mehrere Betreuungsangeboten parallel oder hintereinander in Anspruch, darum wäre es unrichtig, diese Zahlen zu addieren.

Hospizkultur im Pflegeheim

In **44** Einrichtungen der stationären Altenpflege wurden mehr als **6.200** Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geschult



Medieninhaber und Herausgeber:

Landesverband Hospiz
Niederösterreich
Parkstraße 4/11
2340 Mödling
+43 2236 860 131
www.hospiz-noe.at
office@hospiz-noe.at

Vorsitzende:

Klaudia Atzmüller

Geschäftsführung:

Sonja Thalinger

Redaktionsleitung:

Sonja Bauer

Redaktion:

Andrea Dankovsky, Alexander Seidl, Sonja Thalinger, Christine Zeiner

Lektorat:

Lucia Marjanovic

Artredaktion:

Marie-Elisabeth Strobl-Perger

Ein ganz besonderer Dank gilt allen unseren Autorinnen und Autoren:

Martin Auer, Sonja Bauer, Erika Gößnitzer, Werner Gruber, Carina Hadrbolec, Renate Hlausehek, Edda Kaufmann, Claudia Klohofer, Elke Kohl, Anna Krendl, Martin Lammerhuber, Maria Lederbauer, Friederike Kommer, Ulrike Pastner, Dada Peng, Erika Pluhar, Johannes Preissl, Alexander Seidl, Nermina Tahirovic, Sonja Thalinger, Pauline Zimmer, Christine Zeiner

Druck:

Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn

Vertrieb:

Mit freundlicher Unterstützung der NÖ Hospizteams und Hospiz und PC Strukturen in ganz NÖ

Copyright Fotos:

LV, Shutterstock.com, Unsplash.com, Pixabay.com

Illustrationen

Freepik.com (rawpixel.com, piki-superstar, rocketpixel)
freedesignresources.net (Nada Ishtewi)

Landingpage:

Monika Seidl

Wir danken für die Unterstützung durch entgeltliche Einschaltungen und allen, die bei der Verteilung unterstützen. Gerne übermitteln wir Gratisexemplare zum Verteilen solange der Vorrat reicht.

Weitere ausführliche und berührende Geschichten zum Nachlesen und Nachhören finden Sie auf unserer Landingpage zum Magazin

www.magazinvollerleben.at

Dort können die diversen QR-Codes bzw. Internetadressen direkt angeklickt werden.

Ein Magazin voller Leben

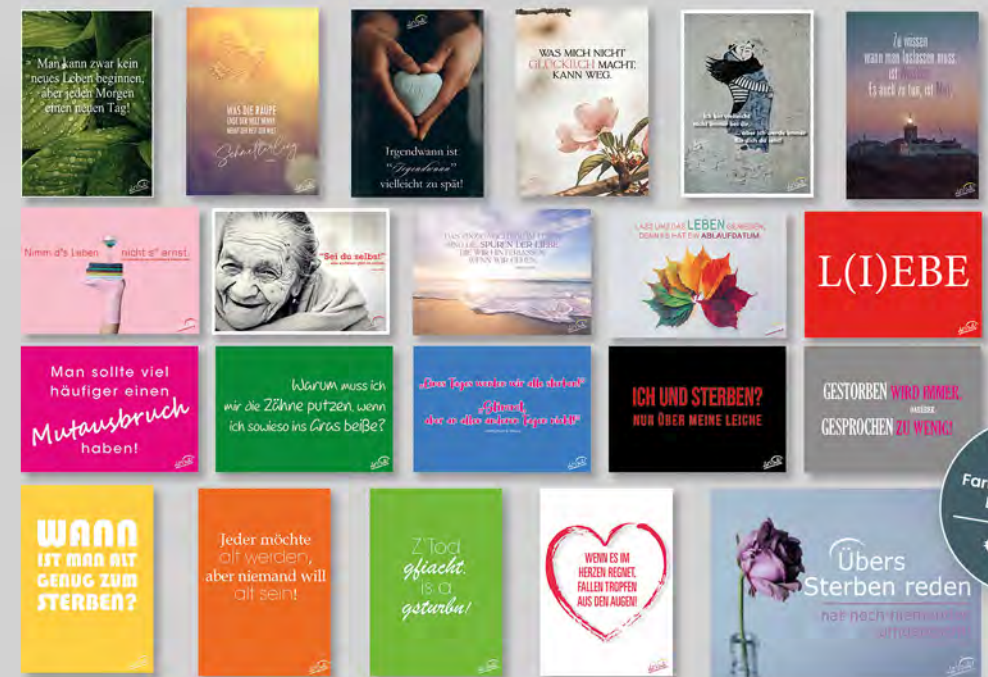
Unterstützen Sie die Hospizbewegung

Let's talk!
www.hospiz-noe.at

„Oldschool“ mal wieder eine Postkarte versenden: Nutzen Sie diese Spruchkarten, um mit jemandem zu den Themen Leben und Endlichkeit ins Gespräch kommen.



22 Karten
€ 19,90



Wahlweise
NUR
Farbkarten ODER
Bildkarten
€ 9,90

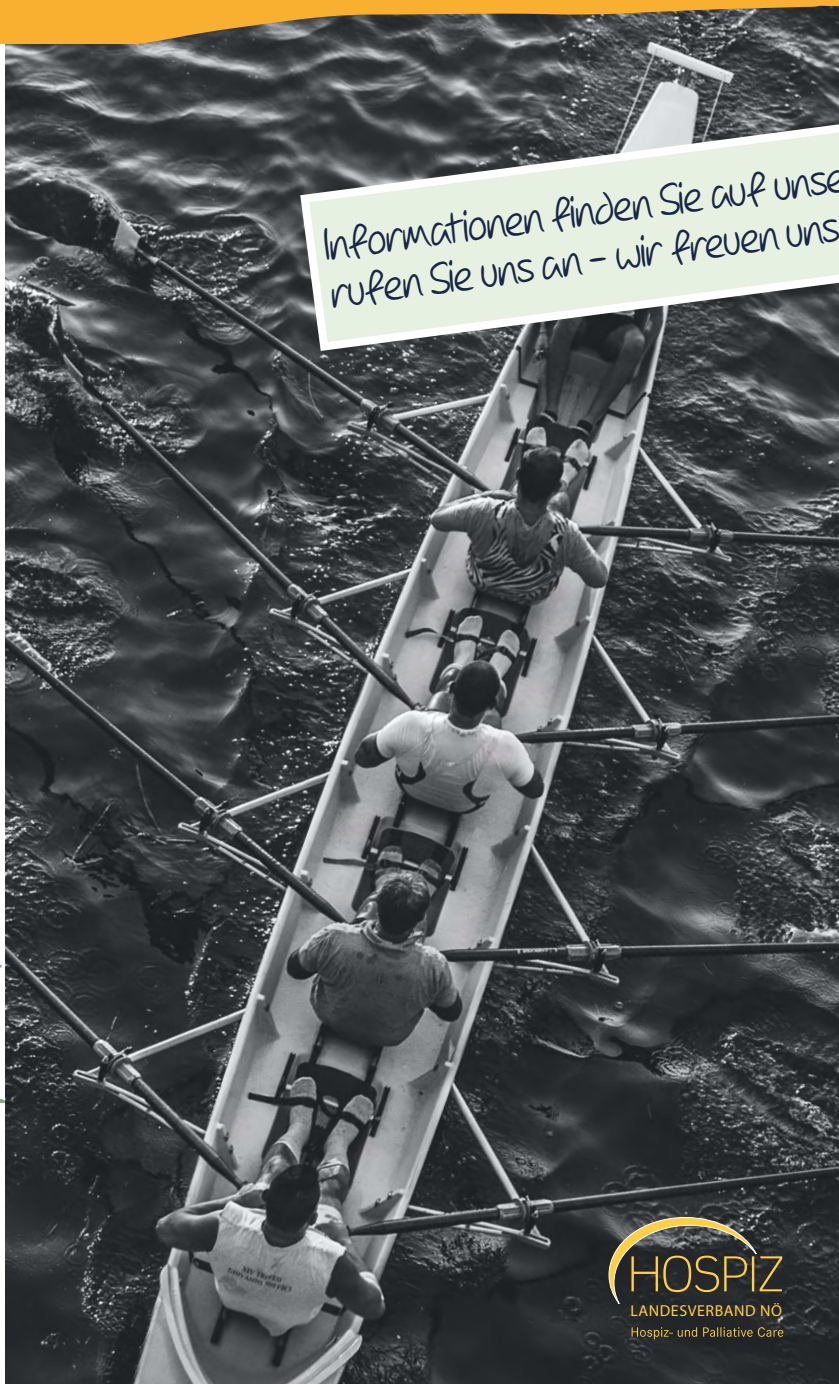


Gerne können Sie unter dem nebenstehenden QR-Code oder per Mail an office@hospiz-noe.at bestellen. Oder Sie rufen uns ganz einfach an: 02236/860 131. Mit dem Kauf dieser Spruchkarten unterstützen Sie unsere Projekte. Wir sagen Danke!

Angebot gültig, solange der Vorrat reicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

*"Komm an Bord!"
Werden auch Sie unterstützendes Mitglied im LV*

*Informationen finden Sie auf unserer Homepage oder
rufen Sie uns an - wir freuen uns auf Sie!*



Mitgliedschaft



HOSPIZ
LANDESVERBAND NÖ
Hospiz- und Palliative Care

Das zentrale Anliegen der Hospizbewegung ist es, ein Leben bis zuletzt lebenswert und mit bestmöglicher Lebensqualität zu gestalten. Mehr denn je braucht es Menschen, die dafür Sorge tragen. Die Hospizbewegung war in ihren Ursprüngen eine Bürger- und Protestbewegung gegen die Ausgrenzung der Sterbenden.

***Kleine Taten, die man ausführt,
sind besser als große,
die man nur plant.***

Georg Marshall