HOSPIZ OBER ÖSTERREICH

Ausgabe 1 / 2020

Lebenswert

Die oberösterreichische Hospiz- und Palliativzeitung

Lebensfreude

*Sehr geehrte Hospiz- und Palliativ-mitarbeiter*innen!*

Im Rahmen dieser Ausgabe der Lebenswert-Zeitung möchte ich mich sehr herzlich für Ihr Tun in dieser herausfordernden Zeit bedanken.

Die letzten Wochen – ich schreibe diese Zeilen Anfang Mai 2020 – waren sicherlich nicht leicht. Gerade die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen haben ihre Tätigkeit im gewohnten Sinn verlassen müssen und haben auf Betreuung mit nicht-physischem Kontakt umgestellt, logistisch aber auch menschlich schwierig.

Ich beobachte zunehmend, wie wichtig aber genau diese „neuen" sozialen Kontakte (telefonieren, SMS, Video, Dinge vor die Haustüre legen …) für die schwerkranken Menschen und ihre Angehörigen sind. Dieses Dranbleiben kann in so belastenden Zeiten entscheidend sein für die Menschen zuhause.

Aus meiner Sicht sollte der Begriff „social distancing" besser durch „physical distancing" ersetzt werden. Somit könnte man bekräftigen, dass ohne physischen Kontakt trotzdem viel an sozialer Kommunikation möglich ist.

In Krisenzeiten wie diesen sind wir besonders in der Kommunikation miteinander gefordert, hier kommt uns der verständnisvolle und wertschätzende Umgang, den wir in der Palliativarbeit gewohnt sind, sehr zugute.

In dem Bewusstsein, dass wir diese schwierige Zeit gemeinsam meistern werden, bedanke ich mich für Ihr besonderes Engagement.

Dr.in Christina Grebe
Vorsitzende des Landesverbandes Hospiz OÖ

Und bleiben Sie gesund.

Inhalt

Thema
9 Wenn ich nur irgendetwas hätte, das ich zerdrücken kann!

Pflege
11 Lebensfreude – im Alten- und Pflegeheim
12 Lebensfreude im Hier und Jetzt

Medizin
14 Was kann Lebensfreude in Zeiten von „Covid-19" alles bedeuten
16 Lebensfreude ist die höchste Form von Gesundheit

PatientInnen
18 Freude im Leben – Steffi
19 Lebensfreude bedeutet…

Ehrenamtliche
20 Lebensfreude in der Begleitung von Sterbenden
21 Trotzdem Lebensfreude …

Angehörige
22 Tanzen ist gut für den Himmel

Weitere Sichtweisen
24 Kunstprojekt im Cluster
26 Außerdem – Was Lebensfreude noch sein kann

Aktuelles & Nützliches
3 Neues vom Landesverband
28 Literaturtipps
30 Neues aus den Regionen
46 Kontakte Hospiz & Palliative Care OÖ

Kontakt

Landesverband Hospiz OÖ
Büroleitung: Wolfgang Wöger & Andrea Peterwagner
Pfalzgasse 2, 4055 Pucking
Telefon: 0699 173 470 24; E-Mail: lvhospizooe@gmx.at
Bürozeiten Montag und Mittwoch: 8.30 - 15.30 Uhr

Bitte um Ihre Unterstützung

In der Finanzierung der Hospiz- und Palliativversorgung sind wir in Oberösterreich weiterhin sehr auf Ihre Spenden angewiesen. Dies betrifft sowohl den Landesverband selbst, als auch unsere Mitgliedsvereine.
Mit Ihren finanziellen Beiträgen unterstützen Sie unsere Arbeit und setzen so Impulse, die Begleitung in der letzten Lebensphase zu verbessern und Akzente in der Öffentlichkeitsarbeit zu setzen.

Spendenkonto NEU: Sparkasse OÖ, IBAN AT88 2032 0324 0203 1474
Auch die Mitarbeit von Freiwilligen ist ein wichtiges Element in der Hospiz- und Palliative-Care-Versorgung. Engagieren können Sie sich beispielsweise bei den Hospizvereinen, aber auch bei zahlreichen anderen Einrichtungen, deren Kontakte Sie auf den letzten beiden Seiten dieser Ausgabe finden.
Bei Fragen wenden Sie sich jederzeit an uns: lvhospizooe@gmx.at

Web-Site Landesverband Hospiz OÖ

Auf *http://www.hospiz-ooe.at* finden Sie ausführliche Informationen zu den Themen Hospiz und Palliative Care, dazu Adressen und Weiterbildungsangebote in Oberösterreich und Informationen zu Projekten des Landesverbandes. Wir freuen uns auf Ihren Besuch auch dort!

Porträt Mag.ª Pia Sternbauer

Geboren 1993 in Wels, Oberösterreich, Kunstpädagogin und Kunstvermittlerin

Vor allem während meines Studiums an der Kunstuniversität Linz wählte ich das Medium der Fotografie zur Umsetzung meiner künstlerischen Projekte. Neben der Digitalen Fotografie entwickelte ich besonders für die Analoge Fotografie und die Cyanotypie eine große Leidenschaft.

Die Fotografie ist auf meinen Reisen um die ganze Welt mein treuer Begleiter. Es geht natürlich darum, den Moment einzufangen und festzuhalten, aber viel mehr ist es für mich ein experimenteller Vorgang. Ich versuche dem Zufall in meiner Fotografie ebenso Raum zu geben, wie auch bewusst zu inszenieren. Dabei versuche ich Licht, Stimmungen, Persönlichkeiten und Lebensumstände einzufangen.

Es freut mich sehr, meine Fotos in diesem Kontext zeigen zu dürfen.

Pia Sternbauer

Dank & Impressum

Vielen Dank allen MitarbeiterInnen der regionalen Hospiz-Stützpunkte und Palliativstationen für ihre Beiträge für *Lebens*wert. Fotos, wenn nicht anders angegeben, Pia Sternbauer.
Für den Inhalt verantwortlich:
Dr.in Christina Grebe
Pfalzgasse 2, 4055 Pucking
Redaktionsteam: Anneliese Amerstorfer, Lisa Gegenleitner, Claudia Glössl, Claudia Kargl, Elisabeth Neureiter, Andrea Peterwagner, Gerald Pramesberger, Veronika Praxmarer, Angelika Schwarz, Wolfgang Wöger, Karin Zwirzitz; Lektorat: Stefan Maringer, Ursula Leithinger.
Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt nur zu Verwaltungszwecken Ihrer Spenden auf Grundlage des EStG. Ihre Spende wird an die Mitglieder des Landesverbands Hospiz OÖ weitergeleitet und dabei Ihre Daten (Name, Adresse und Spendebetrag) weitergegeben. Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie hier: www.hospiz-ooe.at
Wollen Sie *Lebens*wert abbestellen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

Formen der Sterbehilfe

Ein kleines Lexikon zur genauen Unterscheidung

Sowohl in der Ethik als auch im Recht werden die Formen der Sterbehilfe nach zwei Kriterien unterschieden. Zum einen nach der Handlungsabsicht, die direkt oder indirekt auf den Tod des Menschen gerichtet sein kann. Zum anderen nach der Handlungsweise, die aktiv oder passiv den Sterbevorgang beeinflussen kann. Insofern ergeben sich 2 mal 2 Kategorien, die konkreten Formen der Sterbehilfe einzuordnen:

- **Die passive direkte Sterbehilfe:** Sie bedeutet den Verzicht auf lebensverlängernde Maßnahmen, nicht aber auf Zuwendung und (Grund-) Pflege: Körperhygiene und sachgerechte Lagerung, das Sprechen mit dem/den Patient*innen, die Versorgung mit Flüssigkeit und natürliche Ernährung gehören zu diesen unverzichtbaren Aktivitäten. Seit Anfang der 2000er Jahre wird in den meisten Industrieländern der Verzicht auf künstliche Ernährung per Magensonde ebenfalls als passive Sterbehilfe gewertet. Schon länger gilt dies für das (scheinbar aktive) Abschalten lebenserhaltender Maschinen. – Die passive direkte Sterbehilfe ist juristisch erlaubt und, wo sie einem eindeutigen Wunsch des/der Sterbenden entspricht, sogar geboten.
- **Die passive indirekte Sterbehilfe** meint den Verzicht auf lebensverlängernde Rahmenbedingungen, z.B. auf die Einweisung eines Sterbenden in eine Klinik. Auch sie ist juristisch erlaubt und, wo sie einem eindeutigen Wunsch des/der Sterbenden entspricht, geboten.
- **Die aktive indirekte Sterbehilfe** bezeichnet die aktive Schmerzlinderung mit möglicherweise lebensverkürzenden Nebenwirkungen. Zu dieser Maßnahme sind Ärzt*innen ethisch wie rechtlich verpflichtet, da die Leidminimierung eine der obersten ärztlichen Pflichten darstellt. Die Lebensverkürzung wird in Kauf genommen, ist aber nicht das eigentliche Ziel der Maßnahme.
- **Die aktive direkte Sterbehilfe** schließlich ist die gezielte Beschleunigung des Sterbevorgangs bzw. die bewusste Tötung des/der Sterbenden. Geschieht sie auf Wunsch des/der Sterbenden, ist sie in den Niederlanden, Belgien und Luxemburg unter gewissen Bedingungen straffrei. In den meisten Ländern der Erde steht sie unter Strafe und dürfte das auch bleiben. Oft wird sie als „Tötung auf Verlangen" bezeichnet.

Eine fünfte Kategorie der Sterbehilfe, die nicht in das klassische Raster passt, ist die Beihilfe zum Suizid. Hier stellt eine Ärztin oder ein Angehöriger der sterbenden Person auf deren Verlangen hin tödlich wirkende Substanzen zur Verfügung. Die sterbende Person muss diese Substanzen aber selbst zu sich nehmen. Ob diese Form der Sterbehilfe strafbewehrt bleiben soll oder nicht, ist Gegenstand der aktuellen Diskussion.

Univ.-Prof. Dr. Michael Rosenberger
Institut für Moraltheologie
Katholische Privatuniversität Linz
Bethlehemstraße 20, 4020 Linz

Sterbehilfedebatte – 2 Sichtweisen

Straffreistellung der Suizidbeihilfe?

Das Urteil des deutschen Bundesverfassungsgerichts vom 26. 2. 2020 verlangt vom Gesetzgeber die Quadratur des Kreises: Der Staat müsse (!) den Sterbenden vor sich selber schützen – aber er dürfe es nicht so tun, dass dieser völlig entmündigt werde. Im Unterschied zu Deutschland gibt es in Österreich eine relativ eindeutige Gesetzeslage: § 78 (1) StGB stellt die „Mitwirkung am Selbstmord" unter Strafe: „Wer einen anderen dazu verleitet, sich selbst zu töten, oder ihm dazu Hilfe leistet, ist mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren zu bestrafen." Natürlich heißt das nicht, dass ein Gericht keine Ermessensspielräume hätte, wenn es zu einer Anklage auf Grund dieses Paragraphen kommt. In Würdigung eines Gewissenskonfliktes kann das Gericht den Arzt freisprechen. Jedoch bleibt ihm zunächst die Unsicherheit, ob sich das Gericht seinen Überlegungen anschließt oder nicht.

Daher hat sich die Bioethik-Kommission beim österreichischen Bundeskanzleramt mit dieser Frage beschäftigt und am 12. 2. 15 ihre Position veröffentlicht. Sie enthält zwei unterschiedliche Voten: 16 Mitglieder befürworten eine Lockerung des strafrechtlichen Verbots der Beihilfe zum Suizid. Sie plädieren für die Straffreiheit für nahe Angehörige, die erkennbar aus Mitleid handeln, und für Ärzte, die nach Aufklärung und Verstreichen einer Frist helfen, soweit es um volljährige einsichtsfähige Personen geht. 8 Mitglieder stehen hingegen einer Lockerung des Verbots kritisch gegenüber. Die Änderung der Gesetzeslage gebe ein falsches Signal und könne den Suizid zum Normalfall

werden lassen. Außerdem sei die Äußerung des Suizidwunsches oft ein Hinweis auf ganz andere Bedürfnisse, etwa nach menschlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit. Besser wäre es daher, detailliertere Richtlinien für die Gerichte zu erarbeiten, an Hand deren jeder Einzelfall zu prüfen und beurteilen sei.
Welches Votum ist überzeugender? Zunächst einmal erkennen beide Seiten an, dass Palliativmedizin und Schmerztherapie in seltenen Fällen an ihre Grenzen kommen, sodass einzelne PatientInnen unter nicht linderbaren Schmerzen leiden müssen. Auch stimmen beide Seiten in den Zielen überein, die es zu verfolgen gilt: Größtmöglicher Respekt vor der PatientInnenautonomie, Fürsorge durch ärztliche Beratung ohne Tabus, Schutz der PatientInnen vor sozialem Druck, Suizidprävention, Vermeidung der Freigabe der Tötung auf Verlangen und Rechtssicherheit für alle Beteiligten. Das sind sechs ohne Wenn und Aber erstrebenswerte und ethisch wertvolle Zielsetzungen. Und schließlich stimmen beide Positionen auch in zwei ethischen Grundannahmen überein: Erstens, dass kein ethisches oder rechtliches Ge- oder Verbot ohne Ausnahme gilt („Keine Regel ohne Ausnahme"). Und zweitens, dass das Öffnen eines Verbots in Einzelfällen eine gute Weise der Prävention sein kann, wenn es klug und differenziert geschieht.
Zwei Einwände sprechen aber m. E. gegen eine Straffreigabe: Der Mehrheitsvorschlag der Bioethik-Kommission verlangt den ÄrztInnen kommunikativ eine Menge ab. Sie sollen die Suizidwilligen ergebnisoffen, aber zugunsten des Lebens beraten. Damit stünden sie in einer ähnlichen Spannung wie die Beraterinnen der deutschen Schwangerschaftskonfliktberatung. Während diese aber in einem Spezialstudium dafür ausgebildet werden, haben die ÄrztInnen bestenfalls einen Crashkurs für ärztliche Kommunikation hinter sich. Wird sie die Beratung in puncto assistierter Suizid also nicht mehrheitlich überfordern?
Mein zweiter Einwand ist das klassische Dammbruchargument. Aus den Ländern, in denen der assistierte Suizid unter engen Bedingungen straffrei bleibt, haben wir genaue Zahlen. So ist der assistierte Suizid im US-Bundesstaat Oregon von seiner Straffreistellung 1998 bis 2008 von 0,08 % aller Sterbefälle auf 0,19 % aller Sterbefälle angestiegen und dann bis 2018 auf 0,49 %. Während sich der Anteil im ersten Jahrzehnt verdoppelt hat, ist er im zweiten Jahrzehnt um den Faktor 2,5 angestiegen. Die Schweiz ist Oregon ungefähr ein Jahrzehnt voraus. Sie lag 2007 bereits bei einer Quote von 0,41 % und steht heute bei 1,51 %. 2018 hat die Zahl assistierter Suizide erstmals die Zahl herkömmlicher Suizide übertroffen – und es ist kein Ende der Zunahme in Sicht.
Die BefürworterInnen einer kontrollierten Straffreistellung der Suizidbeihilfe behaupten, mit ihr ließe sich das Problem am besten eingrenzen. Die Zahlen, die uns zur Verfügung stehen, geben ihnen nicht recht.

Univ.-Prof. Dr. Michael Rosenberger
Institut für Moraltheologie
Katholische Privatuniversität Linz
Bethlehemstraße 20
4020 Linz

Suizid – Hilfestellung

Die Bundesrepublik Deutschland hatte erst 2015 die „geschäftsmäßige" Sterbehilfe, etwa durch Vereine oder auch Palliativmediziner unter Strafe gestellt. Das deutsche Bundesverfassungsgericht hat eben diese Einschränkung beseitigt, weil sie das Recht jedes Menschen auf ein selbstbestimmtes Sterben verletze.
Die deutsche Entscheidung wirft auch ein Schlaglicht auf die aktuelle Diskussion in Österreich und eine noch für Juni erwartete Entscheidung unseres Verfassungsgerichtshofes. Anders als in Deutschland ist bei uns jede Form einer Unterstützung der Selbsttötung verboten: „Wer einen anderen dazu verleitet, sich selbst zu töten, oder dazu Hilfe leistet, ist mit Freiheitsstrafe von 6 Monaten bis zu 5 Jahren zu bestrafen", so § 78 unseres Strafgesetzbuches. Der Verfassungsgerichtshof wird nun entscheiden müssen, ob diese Bestimmung mit den Grund- und Freiheitsrechten auch unserer Verfassung in Einklang zu bringen ist oder nicht. Denn mit gutem Grund gilt auch bei uns, dass das Grundrecht auf ein selbstbestimmtes Leben und der uneingeschränkte Schutz der Würde jedes Menschen die Entscheidung, sich selbst, aus welchen Gründen immer, das Leben zu nehmen, zulässt.
In Deutschland wie in Österreich ist es verboten, einen anderen Menschen auch auf dessen Ersuchen, wäre es auch noch so drängend wie nachvollziehbar, zu töten. Die sogenannte „Tötung auf Verlangen" ist dort wie da strafbar und soll es auch bleiben, denn Mord bleibt Mord.
Jede ernstgemeinte Demokratie setzt auf mündige und selbstbestimmte Menschen. Sie schützt und garantiert umfassende Rechte vor staatlicher Willkür und unzulässigen Einschränkungen, vor allem unsere Freiheit zu leben, wie und wo wir wollen, zu sagen, was wir denken, und zu glauben, worauf wir hoffen, zu wählen, wem wir vertrauen, oder zu lehren, was wir vertreten. Unser Haus, unsere Briefe, unsere Daten sind geschützt. Als freie Menschen haben wir das Recht, einer medizinischen Behandlung zuzustimmen oder sie abzulehnen. Wir brauchen das nicht zu begründen. Wir, und nicht der Arzt, der Pfarrer oder der Staat befinden darüber, was unser Leben ausmacht, und wie wir es zu Ende bringen möchten.
Zugleich schützt uns der Staat mit dem Strafrecht vor Angriffen unserer Mitmenschen auf Leib und Leben, unser Eigentum, unsere Freiheit und unsere Ehre.

So sollen wir weder einer staatlichen, noch einer individuellen Gewalt ausgesetzt sein.
Das Strafrecht ist ein mächtiges Instrument. Es zieht eine Grenze zwischen dem, was erlaubt und was bei Strafe verboten ist. Das zu entscheiden, obliegt schlussendlich den gewählten Volksvertretern. Kein Kardinal und kein Imam kann darüber befinden. Das war nicht immer so; über Jahrhunderte hat die Kirche mit ihren moralischen Dogmen das Strafrecht und auch das Familienrecht geprägt. Unsere liberale Demokratie trennt nun messerscharf zwischen Kirchen und dem Staat.
Um ein Tun oder auch Unterlassen als strafbar festzulegen, muss es ausreichend konkret umschrieben das Rechtsgut anderer Menschen verteidigen. So zuletzt geschehen beim Stalking. Aktuell geht es darum, anonyme Hetze im Netz unter Strafe zu stellen.
Aber welches Rechtsgut wird geschützt, wenn ein Mensch entscheidet, sich selbst das Leben zu nehmen, weil er es nicht mehr tragen kann? Welches Rechtsgut wird dadurch geschützt, dass derjenige bestraft wird, der in dieser Not beisteht? Warum ist die Hilfestellung unter Strafe, wenn doch die eigentliche Tat erlaubt ist?
Wir als Gesellschaft sollen und jeder Einzelne soll alles dafür tun, dass Menschen gar nicht zu dem „Rubikon" der Verzweiflung, der Angst und der Ausweglosigkeit gelangen, und sie dann diesen Fluss tatsächlich überqueren. Aber diejenigen, die oft als Partner oder Kinder den Weg mitgehen, ins Gefängnis zu stecken, ist dezidiert der falsche Ansatz. Je umfangreicher aber unsere Instrumente der Sterbebegleitung ausgelegt sind, je liebevoller und besser die Palliativteams arbeiten und sie tatsächlich auch vorhanden sind, desto weniger wird Angst vor einem qualvollen Sterben auftreten.
Aber es gibt sie, und sie ist bisweilen begründet, weil auch die beste Medizin an ihre Grenzen stößt. Das soll man nicht leugnen. Nicht jedem ist es gegeben, Schmerzen oder Atemnot zu ertragen. Und man darf sich davor fürchten, und man darf frei und aufgeklärt sagen, „Ich will das nicht".
Ich habe in den neun Jahren der Begegnung mit sterbenskranken Menschen und bei ihrer Betreuung mir immer und immer wieder die Frage gestellt, ob ich denn dieses Leiden ertragen könnte. Und sollte ich es einmal nicht können, soll meine Frau und sollen meine Kinder mich begleiten dürfen. Denn allein das Wissen um diese Möglichkeit und die Gewissheit der Geborgenheit werden mich davor bewahren, diesen Schritt tatsächlich zu gehen.

DDr. Hans Popper, Hon.-Prof.
Kassier Landesverband Hospiz OÖ
langjähriger Direktor der OÖGKK

Neue Wege des Hospizgedankens

Das Projekt „Hospiz macht Schule" in Oberösterreich

Wie weit ist der Hospizgedanke zu spannen? Wie weit soll das Konzept welche Menschen erreichen? Diese grundlegenden Fragen sind stattgehabt und fordern die Hospizbewegung, gerade in Zeiten wie diesen heraus. Demnach gilt es auch neue Wege diesbezüglich zu gehen. Die Idee für „Hospiz macht Schule" ist ein neuer Aspekt davon und versucht vor allem, die Grundwerte der Bewegung zu Kindern und Jugendlichen in den Schulen zu bringen.

„Hospiz macht Schule" – ein neues und altes Konzept?

Schon vor einigen Jahren haben es sich findige Geister der Hospiz-Landesverbände Steiermark und vor allem Niederösterreich der Aufgabe gestellt, den Hospizgedanken in die Schulen zu bringen. Aus dieser sehr intensiven Arbeit ist ein bewährtes und auch professionelles Konzept entstanden. In einem Projekt mit dem Landesverband Hospiz Oberösterreich soll genau dieses Konzept nun schrittweise im Bundesland OÖ umgesetzt werden. Dabei wird mit allerhöchster Achtsamkeit und Sensibilität in enger Zusammenarbeit mit den örtlichen Hospizvereinen, den Eltern, den Schulleitungen, sowie den Lehrerinnen und Lehrern und vor allem mit den Kindern und Jugendlichen abgestimmt und gearbeitet werden. Die Zielsetzung liegt dabei auf Vermittlung von Werten bezüglich Sterben, Tod und Trauer in pädagogischen Elementen wie zum Beispiel der Kommunikation auf der Gefühlsebene, oder das Austauschen von Erfahrungen.

Wie geht es weiter?

Aufgrund der vorherrschenden Situation bezüglich des Coronavirus haben sich die zeitlichen Rahmenbedingungen des Projektes grundsätzlich verschoben. An einer nachhaltigen, erfolgreichen und vor allem schrittweisen Implementierung von „Hospiz macht Schule" in den örtlichen Hospizvereinen des Landes wird aber konsequent gearbeitet.
Für weitere Fragen, Anregungen und Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:

Gerald Pramesberger, DGKP
Obmann Hospizverein Bad Ischl – Inneres Salzkammergut
0699 11 85 15 10

Covid 19 und das Bemühen um Schutzkleidung für die Mobilen Palliativteams

Schutzkleidung bzw. Schutzausrüstung war und ist – jedenfalls bis zum Verfassen dieser Zeilen Ende April – in den Anfangswochen der Coronakrise Mangelware, wie auch wir beim Landesverband Hospiz OÖ feststellen mussten.

Mit diesen Zeilen möchte ich zuerst meinen Dank an alle verantwortlichen Personen beim Krisenstab des Landes OÖ für ihren unermüdlichen Einsatz aussprechen, unsere Mobilen Palliativteams Oberösterreichs mit dem dringlichst Benötigten an Schutzkleidung zu versorgen.

Andererseits möchte ich den Mobilen Palliativteams meine Bewunderung dafür aussprechen, wie sie mit sensationeller Kreativität an Übergangslösungen und Provisorien gefeilt haben, bis die ersehnten Lieferungen eintrafen. Ob in Eigenregie, dank diverser Schneidereien oder anderer Helfer, es wurde viel geschaffen, um die Patient*innen und die Mitarbeiter*innen der Teams bestmöglich zu schützen, um die Aufgaben weitestgehend „normal" erfüllen zu können. Danke!

Ing. Wolfgang Wöger
Büroleitung Landesverband Hospiz OÖ

Lebensfreude

Wenn ich nur irgendetwas hätte, das ich zerdrücken kann!

Barbara Pachl-Eberhart, Autorin und Schreibcoach

Unbändige Lebensfreude lässt uns strahlen. Sie ist ein großes Geschenk. Kann es uns gelingen, sie zum Ehrengast in unserem Leben zu machen?

Im Grunde sollten Sie diesen Artikel gar nicht lesen. Und im Grunde sollte ich ihn ja nicht einmal schreiben. Denn Sie und ich, wir wissen es beide: Echte, lebendige Lebensfreude wird nicht am Schreibtisch geboren. Sie funkelt und kribbelt und hüpft, aber doch nicht da, wo wir in einer Zeitschrift blättern. Sie entsteht ganz anders. Nämlich da, wo wir …

Ja. Im Grunde wissen Sie genau, was Sie eigentlich tun sollten. Jetzt gleich, am besten sofort. Ich bin sicher: Sie erinnern sich gut daran, was es ist, das Ihnen wirklich, wirklich Freude macht. Vielleicht ist es eine Weile her, dass Sie zum letzten Mal Schlittschuhlaufen waren, dass Sie barfuß durch kniehohes Gras oder durch den Regen gelaufen sind, dass Sie gemeinsam mit einer Freundin Tränen gelacht haben. Aber irgendetwas davon haben Sie getan. Und es hat richtig große Freude gemacht. Stimmt's?

Lebensfreude. Damit meine ich nicht dieses kleine, verhohlene Schmunzeln, das um unsere Lippen spielt, wenn wir einen netten Witz in der Fernsehzeitung lesen. Ich denke auch nicht an die stille Freude des Genießens, die uns erfüllt, wenn wir den Tisch decken und eine Kerze anzünden, bevor wir in unser knuspriges Brot beißen und uns das selbstgemachte Hummus auf der Zunge zergehen lassen. Lebensfreude ist mehr. Lebensfreude ist für mich: Freude in echter Lebensgröße. Eine Freude, die mich voll und ganz erfüllt, von den Haarspitzen bis hin zum kleinen Zeh. Eine Freude, die manchmal sogar so groß ist, dass ich sie kaum aushalten kann. Es kichert, es gluckst, es jubelt, es tanzt. Als Kind habe ich es einmal so formuliert: „Mama, ich bin so glücklich – wenn ich nur irgend etwas hätte, das ich zerdrücken kann!"

Lassen Sie es uns also tun. Lassen Sie uns aufstehen, hinausgehen, hinausfahren an den Rand der Stadt, dorthin, wo der Wald beginnt. Lassen Sie uns pfeifend losmarschieren, mit strammem Schritt, lassen Sie uns tief durchatmen und …

Oh. Spüren Sie es? Da ist er: Der Zwiespalt, unser alter Bekannter. Er tritt leise auf, meldet sich als kleine Stimme in unserem Kopf, die uns erzählt, dass wir keine Zeit für solchen Unsinn haben. „Ein bisschen viel Aufwand, nur für etwas Freude", sagt diese Stimme. Und spricht weiter: „Wer weiß, ob das überhaupt funktioniert? Wer kann schon versprechen, dass gerade der Wald die Freude schenkt, die du suchst? Lies erst mal weiter. Dann kannst du immer noch in deinen Terminkalender schauen."

Im Grunde … hat die liebe Stimme ja Recht. Ich muss es gestehen: Lebensfreude auf Knopfdruck, planbare Lebensfreude mit Erfolgsgarantie, die gibt es selten. Ja, in Wahrheit gibt es kaum ein größeres Risiko als das der unbändigen Freude. Was tun wir nicht alles, um sie zu locken? Wir buchen Urlaube, wir melden uns zu Seminaren an, wir kaufen uns einen tollen Jogginganzug und neue Schuhe. Wenn es nicht funktioniert, sind wir enttäuscht. Oder, schlimmer noch: Wir schämen uns für unseren selbstgemachten Traum vom Glück. Einen albernen Traum, der – kein Wunder – schon wieder nicht in Erfüllung ging.

„Genau", sagt die kleine Stimme. Sie will uns schützen, vor der Enttäuschung, aber auch vor dem scheußlichen Gefühl der Scham. Denn jede Freude birgt Gefahren.

Jede? Sogar die, die sich erfüllt? Ja. Denn wie leicht passiert es, dass uns jemand unsere Freude, kaum geboren, schon wieder verdirbt! Da haben wir, zum Beispiel, endlich den Malkurs entdeckt, der uns glücklich macht. Strahlend kommen wir aus der ersten Stunde heim, ein orange-rotes Acrylbild in der Hand. Unsere Wangen glühen vor Stolz. „Schau, was ich gemalt habe", quietschen wir, mit einer Stimme, die gern viel lauter wäre, sich aber nicht so recht zu jubeln traut. „Mmhm", murmelt der Sohn, während er weiter in sein iPhone tippt. Und der Mann hatte einen schlechten Tag und ist zu Zynismus aufgelegt. „Ok. Und nächstes Mal geht's dann in hellblau weiter, was?" Autsch, das tut weh.

Kein Wunder, dass Sie immer noch lesen. Kein Wunder, dass ich immer noch hier sitze und schreibe, statt zu tollen und zu toben, zu singen und den Salto Mortale zu üben. Das ist einfach sicherer. Niemand lacht uns aus, wenn wir Lebensfreude am Papier genießen. Und ein bisschen kribbelt sie ja auch, die Vorstellung, die Bilder von Glück. Ist das nicht fürs Erste genug?

Natürlich ist es das. Ich denke, wir dürfen dankbar sein für unsere Phantasie, die es uns ermöglicht, Lebensfreude im Schonwaschgang zu kosten. Wo immer wir auch sind, es gibt keinen falschen Ort und keine falsche Zeit für einen solchen Probelauf im Kopf. Wenn nichts anderes geht, ist das schon sehr viel. Und doch: Wir sollten aufpassen, dass wir die wirkliche, wonnige Freude und das Kino im Kopf nicht aus Versehen zu verwechseln beginnen. Zumindest so lange es noch geht, so lange wir nicht bettlägerig sind, so lange es uns noch möglich ist, zu laufen, zu springen und zu klecksen. Auch wenn es manchmal kleckert.

„Sei bitte vorsichtig", säuselt die Stimme im Kopf. Ich frage mich: Ist das möglich? Können wir uns langsam herantasten, an eine Freude, an die wir vielleicht nicht mehr so recht gewohnt sind? Können wir es vorsichtig miteinander probieren?

Eine schwierige Frage. Ich denke nach, versuche herauszufinden, ob es so etwas wie eine Räuberleiter der Freude gibt. Schmunzeln, lächeln, lachen, schreien. Gehen, laufen, drehen, tanzen … kann man Anlauf nehmen für den Sprung in die haltlose Freude? Ich glaube: ja und nein. Ohne Zweifel braucht es den ersten, kleinen Schritt, die offene Bereitschaft, die Einladung an uns selbst. Die Lebensfreude kommt nicht ungeladen zu Besuch. Griesgrämige, verkrampfte Stirnrunzeln schrecken sie ab. An Abenden, an denen das monotone Zappen mit der Fernbedienung die Hauptrolle spielt, bleibt sie lieber vor der Tür. Sie wartet. So lange, bis wir bereit sind für … ja, wofür? Worin liegt denn nun der Schlüssel zur Freude, der Schlüssel zum Glück?

Ich möchte Ihnen eine Geschichte aus meiner Vergangenheit als Clowndoctor erzählen. Meine Kollegen und ich hatten einmal einen Workshop bei einem sehr berühmten Lehrer, mit dem wir eine Woche lang die Welt der großen Gefühle erforschten. Am zweiten Tag des Seminars stand das Ärgern auf dem Programm. Wir, die Clowns, übten stundenlang, uns kräftig zu wurmen. Wir lernten, dass wir dabei nicht versuchen sollten, komisch zu sein. Nein, es ging darum, den Ärger wirklich in uns hineinzulassen, bis in die Füße, bis hinter das rechte Ohr, ja, er musste hinauswachsen über uns selbst. Erst dann durften wir beginnen, mit ihm zu spielen. Unser Lehrer feuerte uns an. „Du musst dich mehr ärgern. Ja, noch mehr! Ärgere dich so lange, bis es dir richtig Spaß macht, dich zu ärgern!"

Ärgern als Aufwärmübung für die Freude? Ja – als Clown durfte ich erleben, dass das funktioniert. Wir müssen nicht unbedingt lächeln, um lebendig zu sein. Schon gar nicht dann, wenn uns nicht nach Lachen zumute ist. Die Bereitschaft zu echter Lebensfreude entsteht da, wo wir genau das begrüßen, was gerade in uns ist. Lebendigkeit stellt sich da ein, wo wir uns von uns selbst bewegen lassen, mit Lunge, Zwerchfell, Hand und Fuß. Hals über Kopf, mit Haut und Haar.

Die Lebensfreude selbst brauchen wir nicht zu üben. Sie ist ständig verfügbar, in voller Wucht, auch wenn wir sie eine Zeit lang vergessen haben. Doch wir können üben, ehrlich mit uns selbst zu sein und unsere Gefühle liebevoll anzunehmen. Ärger, Angst, die Freude und auch die Traurigkeit. Sie gehören zusammen. Sie sind wie die Dauben eines Fasses. Das Wasser kann nur so hoch steigen, wie die kürzeste Daube reicht. Die Badewanne der Lebensfreude kann nur so groß werden wie unsere Toleranz für Gefühle aller Art. Je weicher unser Zwerchfell wird, je mehr es uns gelingt zu zittern, zu beben und das pulsierende Leben in unserem Körper zu spüren, umso größer wird die Freude sein, die auf uns wartet.

Wenn es so weit ist, brauchen wir nichts mehr zu tun. Unsere Füße kennen den Weg, wir müssen ihnen nur noch folgen – auf die Wiese, in den Regen, in den Wald. Dorthin, wo es ihnen gefällt.

Ich weiß: Im Grunde haben Sie das die ganze Zeit gewusst. Wie schön, dass Sie trotzdem zu Ende gelesen haben. So können wir uns jetzt gemeinsam auf den Weg machen. Vielleicht treffen wir uns ja im Malkurs oder auch beim Joggen. Und wenn uns jemand die Freude verdirbt, dann ärgern wir uns. Ein bisschen, und dann ein bisschen mehr. So lange, bis es Spaß macht. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei, und bei allem was Sie tun.

Lebensfreude – im Alten- und Pflegeheim

Johanna Putz
Fachsozialbetreuerin
Evangelisches Alten- und Pflegeheim in Bad Goisern

Hallo Johanna, danke, dass du für die Fragen unter diesen besonderen Umständen Zeit hast. Bitte stell dich ganz kurz vor. Kannst du uns auch vielleicht kurz erklären, welchen Beruf du wo ausübst?
Mein Name ist Putz Johanna, ich bin 21 Jahre alt und lebe in Bad Goisern am Hallstättersee.
Seit ca. 2 Jahren arbeite ich im Evangelischen Alten- und Pflegeheim in Bad Goisern.

Johanna, du bist für dein Alter noch relativ neu im Beruf. Kannst du uns Vorteile und vielleicht auch Nachteile nennen?
Ja, ich muss zugeben, das höre ich ziemlich oft, aber ich denke mir, dass es wie in jedem anderen Beruf ist, wenn man jung ist fehlt einem eine gewisse Lebens- und Arbeitserfahrung, die man aber mit der Zeit bekommt.
Ich finde es einfach schön, dass man von den Arbeitskollegen, die diesen Beruf schon länger ausüben, etwas lernen kann und darf. Deshalb finde ich die Mischung von Jung und Alt immer sehr gut, weil jeder von dem anderen etwas Neues mitnehmen kann.

Johanna, du betreust im Alten- und Pflegeheim auch sterbende Menschen. Wie geht es dir dabei?
Ich muss sagen, es ist nicht immer leicht, klar ist es für mich irgendwo eine große Ehre einen Menschen begleiten zu dürfen auf seinem letzten Weg. Jedoch verbringt man sehr viel Zeit mit den Bewohnern, man baut eine gewisse Bindung auf und man ist traurig wenn diese Person auf einmal nicht mehr da ist. Aber mit der Zeit in diesem Beruf lernt man, wie man am besten damit umgeht und auch dass man das Positive sieht, wenn sie gehen DÜRFEN.

Wie gehst du als junger Mensch mit deiner Vergänglichkeit um? Beschäftigst du dich damit?
Also bevor ich diesen Beruf ausgeübt habe, war ich mir über sehr viele Dinge nicht im Klaren, habe mir auch nie wirklich einen Kopf darüber gemacht, über das Sterben und auch nicht, was mit meinen Eltern irgendwann passieren kann. Aber ich finde gerade deshalb diesen Beruf so interessant, weil man so viel mitnehmen und lernen kann für sein ganzes Leben.

Freunde und auch deine Kollegen beschreiben dich als lebenslustig und optimistisch. Stimmt das und wie geht's dir dabei im Beruf?
Das freut mich aber sehr zu hören. Ich bin der Meinung, dass lachen und fröhlich sein die beste Medizin ist, denn das Leben ist meistens sowieso ernst genug.
Mein Spruch, den ich mir immer vor Augen halte: Lächle und das Leben lächelt zurück :)

Johanna, was ist für dich Lebensfreude?
Lebensfreude ist für mich das zu tun, was einen glücklich macht. Zufrieden zu sein mit dem, was man hat und dass man manche Dinge nicht so negativ sieht.

Gibt's noch etwas, was du uns mitteilen möchtest?
Bleibt's gsund!! :)

Danke Johanna für's Gespräch.

Das Interview führte DGKP Gerald Pramesberger, Obmann des Hospizvereines Bad Ischl – Inneres Salzkammergut

An sich ist nichts weder gut noch böse,
das Denken macht es erst dazu.
William Shakespeare

Lebensfreude im Hier und Jetzt

Mag.ª Ulrike Pribil MSc
Geschäftsführerin
KinderPalliativNetzwerk

Als ich das Leitthema dieser Ausgabe erfuhr – „Lebensfreude" – kamen mir unmittelbar viele der vom KinderPalliativNetzwerk betreuten Kinder und ihre Familien in den Sinn. Trotz niederschmetternder Diagnosen und Prognosen von Krankheitsverläufen, die hoffnungslos scheinen, begegnen wir täglich so viel Lebensfreude, wie ich sie bisher in keiner anderen Arbeit erleben durfte.
Im Hier und Jetzt zu sein, tiefe Freude empfinden und ausstrahlen zu können, darin sind für mich Kinder wahre Lebenskünstler und unsere besten Lehrmeister. Das bestätigen mir auch die Eltern, nahen Angehörigen und Freunde der von uns betreuten Kinder immer wieder.

Am Beginn …

steht oft eine niederschmetternde Diagnose, die alle Hoffnung zu zerstören scheint, die keinerlei Aussicht auf Besserung oder Entwicklung verspricht. Eltern erzählen in diesem Zusammenhang von einem Gefühl der Macht- und Hilflosigkeit, „es hat uns den Boden unter den Füßen weggezogen".
Manche Eltern gehen anfangs einen Weg der Distanz, versuchen verzweifelt nicht zu viele Gefühle für das schwerstkranke Kind zu entwickeln, gehen mitunter sogar auf räumlichen Abstand. Besuche im Krankenhaus sind rar. Eine Mutter sagte zu mir: „Ich habe gehofft, dann tut es nicht so weh, aber so funktioniert es nicht. Ich habe lange gebraucht, bis ich das verstanden habe."
Zu Hause den Weg weiter zu gehen ist oft unvorstellbar.
Diesen Weg zu begleiten, braucht viel Geduld, Achtsamkeit und Verständnis. Vertrauen und eine „gelungene" Beziehung sind das, was unsere Betreuungen tragen. Sie gilt es in regelmäßigen Kontakten zum erkrankten Kind und seiner

Die Fotos von Marie, die ich seit über zwei Jahren begleiten darf, sind für mich Ausdruck purer Lebensfreude und zeugen von einem unglaublichen Lebenswillen. Vielen lieben Dank an die Eltern, dass sie mir die Bilder für diesen Artikel zur Verfügung gestellt haben.

Familie aufzubauen und zu „pflegen“. Dabei ist es wichtig, zu sehen und wahrzunehmen, was für jeden Einzelnen Lebensqualität in der jeweiligen Situation ist, was positiv dazu beiträgt, und letztendlich als Freude am Leben, Freude am Augenblick zum Ausdruck kommt.

Im Gegenzug bedeutet das, auch Belastendes wahrzunehmen und eine Basis zu schaffen, in der auch negative Gefühle zugelassen werden und offen angesprochen wird, welche Aspekte die Freude am Leben mindern. Dies ermöglicht es, gemeinsam mit der Familie individuell Lösungen zu entwickeln, wie zum Beispiel Entlastungsangebote, Unterstützung durch fachliche Expertise oder durch die Möglichkeit des Aussprechens „unaussprechlicher“ Dinge mit der Gewissheit, gehört und nicht bewertet zu werden.

Palliativpflege und Lebensfreude

Lebensqualität und Lebensfreude stehen in engem Zusammenhang und den Beitrag, den wir in der Palliativpflege unserer Kinder dazu leisten können, ist ein sehr wesentlicher. Wir übernehmen selten die Pflege an sich. Diese sollte, wann immer möglich, den nahen Bezugspersonen vorbehalten sein – die Eltern sind die ExpertInnen und PrimärbetreuerInnen ihrer Kinder. Unser Schwerpunkt liegt in der Beratung und Anleitung palliativpflegerischer Maßnahmen. Dabei geht es immer um ein Wahrnehmen des Ganzen: Was tut dem Kind gut? Worin fühlen sich die Eltern in der Umsetzung sicher und wohl?

Bei der Betreuung eines fünfjährigen Mädchens mit Hirntumor stand eine sehr komplexe Schmerztherapie und Behandlung von belastenden Symptomen im Vordergrund. Es war eine sehr intensive Begleitung, ich kam mehrmals wöchentlich zur Familie, es gab immer wieder Notfallsituationen am Wochenende und auch nachts.

Am Ende eines Besuches, es war schon Abend, sagte die Mutter fast nebenbei zu mir: „Wenn wir doch wenigstens wieder einmal eine Nacht schlafen könnten“. Sie erzählte mir weiter, dass ihre Tochter seit Diagnosestellung vor fast einem Jahr jede Nacht bei ihr schlief. Erholsamen Schlaf fanden sie beide aber schon lange nicht mehr. Es wurde bereits medikamentös versucht zu unterstützen, der Erfolg blieb aber aus. Ich erzählte ihr von der Möglichkeit warmer Ölkompressen, mit denen ich sehr gute Erfahrungen sammeln konnte. Wir haben einen Löffel hochwertiges pflanzliches Öl auf ein Leinenfleckerl gegeben und mit Hilfe eines Kirschkernkissens erwärmt. Mit dem Lieblingsseidentuch ihrer Oma, welches das Schmusetuch des Mädchens war, haben wir ihr die warme Kompresse um ihren Nacken modelliert.

Am nächsten Tag rief mich die Mutter schon sehr früh an. Im ersten Moment befürchtete ich wieder eine Notfallsituation. Die Mutter erzählte mir aber: „Wir haben beide durchgeschlafen. Die erste Nacht seit einem Jahr. Das musste ich dir gleich als Erste erzählen. Danke.“ Die warmen Auflagen gehörten von nun an zum abendlichen Ritual. Manchmal haben wir auch einen Tropfen Lavendelöl oder Mandarinenöl auf die Kompresse gegeben. Wieder schlafen können, Ruhe finden, war eine unschätzbare Lebensqualität, die die Familie lange Zeit vermisst hatte und die wieder ganz wesentlich zur Freude am Leben beitrug.

Bei einem herzkranken, neugeborenen Baby hatten viele alltägliche Situationen wie Bauchkoliken oder Waschen beängstigende Folgen. Der kleine Bub bekam sichtlich schwer Luft, seine Hautfarbe veränderte sich, wurde blass-cyanotisch und er wimmerte leise, weil er keine Kraft zum Weinen hatte. Warme Ölkompressen am Bauch waren für ihn sehr hilfreich. Sie belasteten ihn nicht und linderten trotzdem seine Bauchschmerzen. In sein Waschwasser gaben wir einen Teelöffel Rosen- oder Orangenblütenhydrolat und konnten mit Teilwaschungen, die ihn nicht anstrengten, Wohlbefinden und Lebensfreude geben. Wenn er zufrieden mit einem Lächeln nach der Pflege bei seinen Eltern im Arm einschlief, war auch für sie Freude spürbar, Freude, dass ihr kleiner Sohn bei ihnen war. Der kleine Bub wurde nur wenige Monate alt. Nach seinem Tod schrieb mir seine Mutter einen Brief: „Wir konnten es uns anfangs nicht vorstellen, mit Leonhard nach Hause zu gehen, die Verantwortung für seine Pflege zu übernehmen. Wir hatten Angst, etwas falsch zu machen, etwas Wesentliches zu übersehen und ihm damit zu schaden. Wir hatten auch große Angst, ihn viel zu sehr zu lieben, wenn wir ihn die ganze Zeit bei uns haben, die Vorstellung, ihn dann hergeben zu müssen, war unerträglich. Heute empfinden wir große Dankbarkeit für jeden Moment, den wir mit ihm erleben durften, ihn berühren durften, für ihn da sein durften. Wir sind stolz, dass wir das geschafft haben. Leonhard hat uns in dieser kurzen Zeit so viel Lebensfreude vermittelt und für unser weiteres Leben ohne ihn geschenkt.“

Ich bin beeindruckt und berührt, wie viel Lebensfreude trotz vieler Einschränkungen und Rückschläge in jeder Begegnung mit den von uns betreuten Familien spürbar ist. Dazu, insbesondere im Rahmen der Palliativpflege, einen positiven Beitrag zu leisten, ist die schönste berufliche und auch menschliche Herausforderung, die man sich wünschen kann.

DGKP Elisabeth Gegenleitner, MSc
Geschäftsführung Hospizbewegung Bezirk Vöcklabruck
Mobiles Palliativteam Salzkammergut

Was kann Lebensfreude in Zeiten von „Covid-19" alles bedeuten

Auf der ganzen Welt arbeiten Virologen an einem Medikament und einem Impfstoff gegen das Coronavirus Sars-CoV-2. Die Wissenschaft forscht nach einem Ausweg aus der Corona-Krise und Experten erstellen Prognosen. Der gesamte Medizinische Bereich ist gefordert.
Wir haben in der Karwoche Ärztinnen und Ärzte aus den verschiedensten Fachbereichen kontaktiert, und sie um eine persönliche Stellungnahme zur Lebensfreude in Corona Zeiten gebeten. Wir haben ihnen die Frage gestellt: „Was bedeutet für Sie Lebensfreude in der derzeitigen Situation mit ‚Covid-19' aus ärztlicher Sicht?" Die Reaktionen machen Mut und lassen uns positiv stimmen. Danke für alle Einblicke und Gedanken!

„Mit Augenmaß, Freundschaft, Zuversicht und Vertrauen versuche ich, in der Krise meine Lebensfreude zu erhalten. Kann mich dabei glücklicherweise auf ein tolles Team verlassen."
Prim. Dr. Bernhard Mayr, Leiter der Abteilung für Innere Medizin am Salzkammergut-Klinikum Gmunden

Lebensfreude ist für mich der Sinn des Lebens!
Ich habe das Gefühl, dass in der jetzigen Corona-Krise vielen Menschen gelingt, diese Lebensfreude mehr zu spüren denn je. Ich erlebe eine Zunahme an Solidarität zwischen Alt und Jung, zwischen Gesunden und Kranken und auch international zwischen den Staaten und Kontinenten. Das Vertrauen in unsere Regierung, in unsere Experten, gibt den Menschen eine Zufriedenheit und Sicherheit, die ich in diesem Ausmaß noch nie wahrgenommen habe.
Weiters bemerke ich auch eine Entschleunigung des Lebens, welche oft mit einer Besinnung auf die Grundwerte und einer Dankbarkeit für alles was man hat einhergeht.
Ich als Allgemeinmedizinerin bemühe mich, das Beste für meine Gemeinde herauszuholen und bin überwältigt von der konstruktiven, solidarischen Stimmung in der Bevölkerung. Jede Krise ist eine Chance, gestärkt daraus hervorzugehen und Lebensfreude zusätzlich zu gewinnen.
Dr. Elisabeth Leifer-Lepic, Praktische Ärztin und Palliativmedizinerin im Mobilen Palliativteam Salzkammergut

Für mich bedeutet Lebensfreude in Coronazeiten aus ärztlicher Sicht … Entschleunigung, mehr Zeit für die Familie!
Stressabbau, angehäufte Überstunden in der Arbeit werden abgebaut! Die Natur genießen, sehen wie sich die Natur vom Menschen erholen kann!
Gestaltung, das Eigenheim verschönern und teilweise neugestalten! Sich wohl fühlen und positiv in die Zukunft schauen!
OA Dr. Norbert Keiblinger, Facharzt für Unfallchirurgie am Salzkammergut-Klinikum Gmunden

Lebensfreude in Covidzeiten, aus ärztlicher, aus meiner Sicht, finde ich in der wunderbaren Natur im Frühling: aufwachen mit Amselgesang, Sprießen der Blumen, Waldspaziergänge, Sonnenlicht. Jahr für Jahr faszinierend. Heuer besonders.
Dr. Veronika Franner, Praktische Ärztin und Schulärztin HAK Gmunden

Lebensfreude an (m)einem persönlichen Feiertag!
Aus verschiedenen Gründen verbrachte ich den heurigen Karfreitag alleine – aber nicht isoliert – zu Hause. Cleo, unsere Katze, hatte sich im Bett zu meinen Füßen gekuschelt.
Die Sonne und Vogelgezwitscher weckte uns in Vorfreude auf ein gemütliches Frühstück (keine Vögel!). Bei Tee und Honigbrot machte ich mir Gedanken über diese Zeilen und hörte mir die Radionachrichten an. Natürlich bestimmte Corona die Schlagzeilen. Dieser Virus zwingt uns zu einer „globalen" Sicht auf unsere Endlichkeit – etwas was Palliative Care „normalerweise" unter anderen Gesichtspunkten im Alltag ständig versucht.
Anschließend begann der evangelische Gottesdienst, der sich ebenfalls diesem Thema widmete. Nach der schönen Melodie von „O Haupt voll Blut und Wunden" folgten Gedanken zur Hoffnung in dieser Krise und über „dieses Leben" hinaus. Gestärkt besuchte ich einen Stock tiefer – mit Abstand an der Haustüre – meine betagten Eltern. Freudig berichteten sie mir, dass im November ihr zweites Urenkerl zur Welt kommen wird – das vermehrte Zusammenrücken in der Familie hat eben durchaus Vorteile. Am Abend kam meine Frau mit unseren 3 Töchtern wieder nach Hause. Punkt 18.00 gingen

wir auf unseren Balkon und feierten mit den umgebenden Nachbarn in ihren Gärten und Terrassen unsere tägliche Musikviertelstunde. Von einer Seite erklang Beethovens „Ode an die Freude" auf der Klarinette, gegenüber gefolgt von einem Passionslied mit Trompete – zum Abschluss sangen wir von mehreren Gitarren unterstützt wie jeden Tag „Always look on the bright side of life" – Glaube, Hoffnung und Humor fanden so an diesem Karfreitag ihren heilsamen Platz. (Wer den Film „Das Leben des Brian" kennt, gehört leider fast schon zur Risikogruppe!)

Nach einem gemütlichen Osterwochenende mit Hauskirche und Eröffnung der Grillsaison mit einem guten Glas Wein liefen zu Hause Home Office, Kurzarbeit und Distance Learning für Schule, Matura und Hochschule weiter, während ich wieder maskiert in den Krankenhausbetrieb eintauchte.

Natürlich freute ich mich darüber, dass die Covidfälle nicht drastisch zugenommen hatten und es nur wenige Todesfälle gab. Der gute Austausch mit vielen Kollegen hilft, Mut und Kraft für diese schwierige Zeit zu schöpfen, und der Dialog mit den Palliativpatienten bestärkt gerade auch jetzt die Erfahrung der Dankbarkeit für jeden „gesunden" Tag, für die Menschen, die mir nahe stehen, für die Möglichkeit sinnvoll arbeiten zu können …

Dr. Bernhard Mossbauer, Arzt an der Palliativstation St. Louise Ordensklinikum Linz BHS

Foto: © privat

Lebensfreude ist die höchste Form von Gesundheit

Dr.in Renate Riesinger
Palliativstation
St. Vinzenz
Krankenhaus der
Barmherzigen Schwestern
Ried im Innkreis

Der Dalai Lama meinte: „Lebensfreude ist die höchste Form von Gesundheit." Für mich persönlich ist Lebensfreude ein Geschenk, das ich mir täglich machen kann und das mir unendlich wohltut.

Aber wie fühlt sich das an: Lebensfreude? Dieses Empfinden der Freude am eigenen Leben erzeugt in mir ein Wärmegefühl, das den ganzen Körper bis in die letzte Zelle warm durchflutet und lässt mich entspannt und glücklich werden. Manchmal muss ich schier jauchzen vor Begeisterung, manchmal ist es „nur" ein kurzes Aufblitzen von tiefer innerer Zufriedenheit.

Wenn ich mir überlege, wann ich persönlich Lebensfreude so richtig intensiv empfinde, fallen mir folgende Bereiche ein: in der Interaktion mit anderen Menschen, in der Natur, durch Musik, wenn ich genieße oder wenn mir etwas gelungen ist.

Aufgewachsen in einer Großfamilie auf dem Land war Familie für mich immer schon ein wichtiger Quell von Lebensfreude. Ob in der großen Familienrunde – meist bei festlichen Anlässen – oder beim alltäglichen Abendessen mit meinem Mann und meinen Kindern – gerne lehne ich mich ein wenig zurück und freue mich daran, dass wir uns haben und uns gernhaben.

Ähnlich ergeht es mir nach einem Abend oder einem gemütlichen Kaffeeplausch mit Freunden. Zugegeben: Oft, aber nicht immer, prägen Scherze und Gelächter unsere Treffen. Manchmal werden auch Sorgen gewälzt – dennoch taucht es auf dem Heimweg auf, dieses Gefühl der Dankbarkeit für und Freude an meinen Freundschaften. Und es ist meine Entscheidung, ob ich dieses Gefühl zulasse und mich daran erfreue.

Meine Entscheidung ist es auch, in meinem Alltag andere zu erfreuen – ein Kompliment über das strahlende Blau eines Bademantels einer Patientin zaubert ein Lächeln in ihr Gesicht – und lässt auch in mir Freude wachsen, wie einfach und schön es ist, jemandem Freude zu bereiten.

Ein weiterer Quell von Lebensfreude ist für mich die Natur. Vielleicht liegt dies auch in meiner Biografie begründet; viel eher glaube ich, dass die Natur allen Menschen diesen Schatz bereithält.

Besonders gerne bin ich im Frühling unterwegs – wenn die Obstbäume in voller Blüte stehen und der Löwenzahn gelbe Sonnen in die grünen Wiesen malt, darüber der blitzblaue Himmel. Dieser Anblick alleine reicht, um mich aus vollem Herzen des Lebens zu erfreuen! Oder wenn ich schwitzend einen Gipfel erklommen habe und oben – quasi als Königin über die Gipfel – die Aussicht bei einer guten Jause genieße. Aber auch die ruhige Wanderung über grüne Almen, den Duft von Bergkräutern in der Nase, erwecken dieses Glück in mir.

Nicht immer muss ich so weit in die Ferne schweifen – es reicht schon ein Schritt vor die Tür: Bei der Arbeit in meinem Garten spüre ich die Verbundenheit mit der Natur und große Freude am Säen, Pflegen und Ernten. Und ich habe den Verdacht, dass meine Pflanzen diese Lebensfreude spüren – denn sie gedeihen trotz oft geringer Pflege und mit wenig gärtnerischem Wissen!

Eine ebenso basale Freude empfinde ich beim Kochen – besonders an den Tagen, wo ich Zeit habe, mir ein Rezept auszuwählen, gute Zutaten dafür besorge und ich dann in der Küche – oft gemeinsam mit meinem Mann – werkle und mich dabei schon auf das gemeinsame Essen freue. Fremde Kulturen lassen sich so kulinarisch erleben: Im Moment führen uns Currys und Naan-Brot nach Asien. Apfelstrudel, Buchteln und Mohnnudeln erwecken Erinnerungen an die Kindheit. Eine Paella, dazu ein Schluck Wein, lässt uns noch einmal in Spanien urlauben.

Und schon sind wir beim Essen, das ich ebenso genieße wie das Kochen! Zugegeben, nicht alle Küchenexperimente gelingen. Doch die Würdigung des Kochens und die mit den Mahlzeiten verbundenen Erinnerungen sowie das gemeinsame Lachen über Küchenunfälle lassen dennoch Freude aufkommen!

Freude am guten Essen ist etwas, das unsere Familie verbindet. Dazu gehört die Freude, gemeinsam am Tisch zu sitzen – aber auch, sich im Gasthaus kulinarisch verwöhnen zu lassen und auch dort einmal etwas Neues auszuprobieren. Schon früh meinte meine ältere Tochter, Kinderschnitzel könnte ich daheim kochen, sie möchte auch etwas von dem Fisch oder Braten probieren. Dieses Verbindende in meiner Familie zu erleben, erfreut mich mindestens ebenso wie der Genuss guten Essens selbst!

Kunst war und ist für uns Menschen immer schon ein Ausdruck und Quell von Lebensfreude gewesen. Für mich trifft das im Besonderen auf die Musik zu. Ich kann völlig selbstvergessen zu Musik tanzen – erst der Muskelkater in den folgenden Tagen macht mir die damit verbundene körperliche Anstrengung – und vielleicht auch meine ausbaufähige Fitness – bewusst.

In ihrer Vollendung verspüre ich Lebensfreude beim Singen in meinem Chor. Schon in den Proben mischt sich die Mühe, die zum Erlernen von Stücken notwendig ist, mit der Freude am gemeinsamen Tun. Wenn dann bei einer Aufführung meine Stimme Teil des Gesamten ist – oft begleitet von den Klängen eines Orchesters – das sind für mich Gänsehautmomente und Freude pur!

Etwas zu schaffen bereitet mir ebenso Freude – sei es, dass mir etwas in meinem Beruf oder in meinem Privatleben gut gelingt. Da meine perfektionistische Veranlagung oft genug Herausforderung für mich selbst ist, freue ich mich manchmal ebenso, wenn ich es schaffe, auch mal fünf gerade sein zu lassen!

Nun, wo viele Freizeitaktivitäten abgesagt sind und wir körperliche Distanz halten müssen, um uns gegenseitig zu schützen, vermisse ich einige meiner Quellen der Freude – und gleichzeitig sind andere viel mehr präsent. Mir persönlich bringt die Entschleunigung Zeit. Zeit, die ich bewusst für Dinge, die mir Freude bringen, nutze.

Meine Arbeit als Palliativmedizinerin in einem Krankenhaus beeinflusst auf jeden Fall mein Erleben und Zulassen von Lebensfreude! Durch das Bewusstmachen, dass jedes – und damit auch mein – Leben endlich ist, versuche ich es intensiver zu erleben und zu nutzen. Das ist ein Auftrag, den ich mir von meinen Patientinnen und Patienten für mein Leben mitnehme. Nachdem Lebensqualität und Lebensfreude oft Inhalt unserer Gespräche sind, erfahre ich zugleich, was Lebensfreude für andere bedeuten kann und lerne auch hier eine große Vielfalt kennen.

Lebensfreude ist oft ganz spontan da. Das Wichtigste aber ist, sie auch zuzulassen! Mir macht das schönste Essen keine Freude, wenn ich es in Eile hinunterschlingen muss oder anfange, die Kalorien darin zu zählen. Aber das Schöne an Lebensfreude ist: das Zulassen habe ich selbst in der Hand. Ich kann mir die Zeit nehmen, Lebensfreude aufkommen zu lassen und so richtig zu genießen! Ich kann bewusst die Dinge vermehrt tun, die mir Freude bereiten! Ich kann mir Lebensfreude zum Geschenk machen!

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich gutes Gelingen dabei!

Freude im Leben – Steffi

DGKP Karin Zwirzitz
Hauptberufliche
Mitarbeiterin
Hospizbewegung
Gmunden

Was versetzt Menschen mehr in Freude, als die Geburt eines gesunden Kindes? Steffi, ein Mädchen kommt zur Welt und entwickelt sich gut. Sie beginnt zu lächeln, zu greifen, zu plaudern …

Die Freude über dieses kleine Wesen bereichert das Leben der ganzen Familie. Eine Woche nach der anderen vergeht. Mit sechs Monaten wird das Mädchen geimpft, routinemäßig, wie die meisten anderen Kinder auch.

Eine massive Impfreaktion verändert alles. Aus dem Nichts heraus bekommt das Mädchen hohes Fieber und epileptische Anfälle. Viele Tage verbringt die Mutter mit der kranken Steffi in verschiedenen Krankenhäusern. Alles, was das kleine Mädchen bis zu diesem Zeitpunkt schon gekonnt hatte, war wie ausgelöscht. Ein Impfschaden, so die Diagnose der Ärzte. Und – es gibt kein Medikament um sie gesund zu machen. Eine unvorhersehbare Situation, mit der die junge Familie nun leben muss. Und doch kehrt wieder Stabilität ein, in einen nun völlig veränderten Alltag, mit Therapien, Kontrollterminen und Frühförderung. Und: die Freude kehrt wieder zurück! Pure Lebensfreude, weil die kleine Steffi lebt. Es ist für die Mutter und den Vater ein Wunder. Diesen Spagat zu wagen von akuter Lebensbedrohung bis – hoffentlich nicht zu früh – Freude zu empfinden, mit jeder noch so kleinen Vorwärtsentwicklung. Wunderbar – wie helle Sonnenstrahlen.

Tausend hoffnungsvolle Versuche der Eltern reichen nicht, um dem Mädchen das Gehen beizubringen – aber Steffi kann wieder lachen! Ihre Tochter soll lernen, das Flascherl selber zu halten. Sie lernt zu stehen, aber das Gehen nicht. Sie lernt, das Flascherl zu halten und sprechen nicht – aber Steffi kann lachen! Und wie! Nichts Schöneres und an Freude kaum zu überbieten, wenn ein Kinderlachen das Haus belebt. „Ich bin dankbar, wie es ist", sagt mir die Mutter.

Während eines Familienurlaubes sagt Steffi im Schlaf: „Mama". Die Mutter glaubt, dass sie geträumt hat und erwähnt nichts davon. Am nächsten Morgen spricht die „Godi" sie darauf an, ob sie das „Mama" auch gehört hat. Hitze steigt hoch in Steffis Mutter. Der Traum war kein Traum! Das Glück, das ihr in diesem einmaligen Moment geschenkt wurde, nur durch das Wort „Mama", wird sie niemals vergessen.

Steffi besucht einen sonderpädagogischen Kindergarten, die Schule und später eine Tageseinrichtung für Menschen mit geistiger Behinderung. Alle ihre Betreuenden sprechen immer vom Sonnenschein. Lange Zeit wehrt sich die Mutter gegen den Rollstuhl, weil Steffi doch das Gehen lernen soll. Aus ärztlicher Sicht spräche nichts dagegen, aber es will nicht funktionieren. Der Herzenswunsch der Eltern war geplatzt. Schweren Herzens kaufen die Eltern einen Rollstuhl. Einen in Sonnengelb.

„Wenn die Steffi gehen lernt, dann bau ich eine Kapelle" – sagt der Vater von Steffi eines Tages. Und Steffi lernt das Gehen! Ganz einfach, ohne Vorwarnung – mit 18 Jahren. In der Tageseinrichtung geschieht dieses Wunder. Sofort werden die Eltern benachrichtigt

– und Steffi ging tatsächlich! Unglaublich! Das war die größte Freude im Leben, die den Eltern in diesem Moment geschenkt wurde.

Lebensfreude bedeutet …

Der Vater baut die Kapelle. Steffi ist heute dreißig Jahre alt – sie hat nie wieder „Mama“ gesagt – aber es gibt Wunder und ganz viel Lebensfreude.

… Zeit für mich, gute Unterstützung in schweren Zeiten, meine Kinder, die Freunde, wenn ich mich an das Schöne erinnere, regelmäßig Fotos ansehen, wenn mein S. nach Hause kommt, dass der Garten so schön ist … – einige Gedanken von A. zum Thema Lebensfreude.

Dass es der Tochter gut geht, das ist momentan das Beste – „das ist meine Lebensfreude“. Sie ist mit ihrem Mann in ein Haus am Land gezogen. Gemeinsam mit ihrer Schwester und dem Schwager – raus aus der Stadt. Das Haus tut ihr so gut. Seit sie dort leben, geht es ihr viel besser. Die Natur, der Garten und die Katzen können jetzt auch ins Freie.

„Jeder Tag ist gut, an dem meine Tochter nicht ‚verkrampft‘ ist. Ich möchte nur, dass es ihr gut geht“. Es ist immer wer da. Sie sieht besser aus – „Lebensfroh“ ist das Wort, das A. wieder über ihr Mädel sagen kann. Es gibt oft Tage, an denen es ihr richtig gut geht. Die Tochter hat Sehnsucht nach ihrer Mama und die Mama nach der Tochter, wenn sie sich längere Zeit nicht sehen können. All das bedeutet auch Lebensfreude. Sich selbst zu spüren, lebensfroh zu sein.

Sie ist glücklich mit S., ihrem Lebenspartner und froh, dass es ihn gibt! Lebensfreude und lebensfroh zu sein – bedeuten diese Worte mehr, wenn man sie einmal verloren hat? Die Gegenpole von Lebensfreude sind – Ernsthaftigkeit, Rückzug, Wunschlosigkeit, Leid – und viele mehr. Innere Stärke entdecken und aufzubauen, die Zukunft in mir selbst zu finden und die Lebensenergie stärken mit Dingen, die uns wichtig sind und uns etwas bedeuten. Den „Geschmack des Lebens“ nicht verlieren, das ist Lebensfreude und nicht unbedingt nur von Glück abhängig.

„Die Angst, dass sich meine Tochter was antun könnte, ist weg. Die Trauer zulassen und weinen, an das Schöne denken, am Meer die Umarmung ihres verstorbenen Mannes im Wasser noch einmal in Gedanken nachfühlen. Alles was wir als Familie gemeinsam erleben durften – das ist auch Lebensfreude und ‚Danke‘ sagen dafür. Ich mag mein Leben, so wie es ist!“

Verschiedene schöne Platzerl, die A. schon kennt, gemeinsam neu entdecken mit ihrem Lebenspartner. Neu sehen, neu fühlen und neu erleben. Aufrecht und offen in jeden neuen Tag zu gehen und sich gemeinsam auf das Zuhause freuen. Alles ist anders, aber mindestens so schön!

Danke – liebe A. – für das Teilhaben und Hinsehen dürfen auf deine persönliche Lebensfreude.

Du siehst die leuchtende Sternschnuppe nur dann, wenn sie vergeht.

Friedrich Hebbel

Franz Eberhart
Ehrenamtlicher
Mitarbeiter
Caritas Mobiles Hospiz
Palliative Care Rohrbach

Lebensfreude in der Begleitung von Sterbenden

Als ehrenamtlicher Mitarbeiter des Mobilen Hospizteams der Caritas muss ich nach vielen Erfahrungen in der Begleitung von sterbenden Menschen eingestehen, dass die Erhaltung der Lebensfreude ein hohes Ziel ist, welches oft nur mit ganz bewussten Entscheidungen und Schritten zu erreichen ist. Ich möchte einige dieser Schritte beschreiben:

Ich entscheide jeden Tag, mich für die Lebensfreude zu öffnen

Lebensfreude ist – auch wenn man sie nicht erzwingen kann – eine konkrete Entscheidung. So entscheide ich mich ganz bewusst, positive Erfahrungen zu ermöglichen. Es beginnt mit der Dankbarkeit am Morgen, wenn ich aufwache, dass mir nichts weh tut und ich den Tag in voller Gesundheit und körperlicher Unversehrtheit beginnen kann. Ich gönne mir etwas, überlege mir konkrete Ziele, versuche Freundschaften zu pflegen und schaue darauf, dass ich mit allen Menschen versöhnt bin. Ich versuche immer wieder den Alltag zu unterbrechen, dabei atme ich tief ein, konzentriere mich auf den gegenwärtigen Moment und achte bewusst auf die Schönheit der kleinen Dinge um mich herum.

Ich meditiere

Eine der wichtigsten Quellen für meine ganz persönliche Lebensfreude liegt in der Meditation. Ich nehme mir jeden Morgen Zeit, mich in einen inneren Zustand des Seins zu führen, indem ich mich ausschließlich auf mein Ein- und Ausatmen konzentriere und mich so wenig als möglich von Gedanken stören lasse. Nachdem ich diese Übung nun schon viele Jahre durchführe, gelingt es mir immer wieder, einen inneren Raum zu öffnen, der mit einem tiefen Frieden und göttlicher Nähe erfüllt ist. In diesem Zustand erbitte ich den Segen Gottes. So bin ich gut für die Herausforderungen des Alltags gerüstet.

Ich lasse mich von einer positiven inneren Gewissheit tragen

Das Sterben ist für viele betroffene Menschen mit Trauer, Angst und anderen negativen Gefühlen verbunden. Diese können das Gefühl der Lebensfreude fast gänzlich verdrängen. Es ist daher wichtig, empathisch hinzuhören und den Anderen in seinem Zustand ganz und gar ernst zu nehmen, gleichzeitig jedoch im eigenen inneren Bewusstsein zu wissen und auch zu spüren, dass jeder Mensch nach seinem Tod auf die andere Seite, in einen Zustand der unvorstellbaren Freude, hinübergeht. Dieses innere Wissen trägt nicht nur mich, sondern spürbar auch den Sterbenden durch die gemeinsame Zeit.

Ich staune und freue mich über die, die ihr Schicksal annehmen können

Nicht selten ist meine Lebensfreude nach einem Hausbesuch größer als vorher. Es gibt Sterbende, welche ihre Krankheit mit einer für mich unvorstellbaren Geduld und inneren Stärke bewältigen und damit zeigen, dass wir in Ausnahmesituationen ungeahnte Kräfte entwickeln können. Manche können trotz Krankheit und Konfrontation mit dem Sterben Lebensfreude erleben, die mich immer wieder berührt und zum Staunen bringt.

Ich weiß, dass ich sterblich bin

Durch die Arbeit mit Sterbenden werde ich gezwungenermaßen auch mit meiner eigenen Endlichkeit konfrontiert. Dieses Bewusstsein, dass ich diese Welt einmal verlassen werde, führt mich dazu, mein Leben aus der Perspektive meines eigenen Todes zu betrachten. Was möchte ich über mein Leben sagen, wenn ich am Ende zurückblicke? Die Arbeit mit Sterbenden hat mir geholfen, Antworten zu finden: Schaue gut auf die Menschen, die dir anvertraut sind! Achte und pflege menschliche Beziehungen! Höre auf deine innere Stimme und habe den Mut, dein eigenes Leben zu leben! Arbeite nicht zu viel, Geld ist nicht das Wichtigste! Entscheide dich, glücklich zu sein! Tue Gutes für andere, die es schwer im Leben haben!

Fazit:
Das Sterben lehrt uns zu leben!

Trotzdem Lebensfreude …

Claudia Glössl, MAS MSc
Ehrenamtliche Mitarbeiterin der Hospizbewegung Wels-Stadt/Land

… obgleich schwierige Rahmenbedingungen in der Trauerarbeit aufgrund der Todesumstände vorhanden sind, kann trotzdem Lebensfreude entstehen und genossen werden. Lebensfreude im eigentlichen Sinn, ist das subjektive Empfinden von Freude am eigenen Leben. In der Trauer wird die Lebensfreude sehr verschieden erlebt.

In der Familie A. hat sich der schwer krebskranke Ehemann und Vater von zwei erwachsenen Kindern, die selbst Familie mit Kindern haben, in seiner Werkstätte erschossen. Für die gesamte Familie war das ein großer Schock. Einen unmittelbaren Abschiedsbrief hat der Verstorbene nicht hinterlassen. Wochen später entdeckt die Familie jedoch Abschiedsworte in der Werkstätte. Der innerfamiliäre Zusammenhalt ist groß und so konnte die Familie ein berührendes Begräbnis mit vielen kreativen selbstgestalteten Elementen organisieren. Auch in der weiteren Trauerarbeit wird die gegenseitige Unterstützung groß geschrieben. Für die Ehefrau des Verstorbenen gilt es vieles neu zu lernen.

Zu Beginn eines Trauerprozesses, der sehr unterschiedlich verlaufen kann, erfahren sie eine Mischung von unterschiedlichen Gefühlen. Leid, Ungeduld, Zorn, Ärger, Trauer, Schmerz, Einsamkeit, das Gefühl allein gelassen zu sein, Wut, Traurigkeit und Angst. Alle diese Gefühle sind in unterschiedlicher Ausprägung da, sie kommen und gehen. Dazu kommen aber auch Heiterkeit, Dankbarkeit, Hoffnung, Inspiration, Gelassenheit und Freude.

Alle auftretenden Gefühle sind nicht streng voneinander getrennt, sondern sie überschneiden und überlappen sich. Der Trauerprozess ist zudem durch soziale und kulturelle Prägungen sowie bisherige Trauererfahrungen beeinflusst. Trauer ist eine gesunde Reaktion auf einen Verlust. Um in das Gleichgewicht zurückzukehren, ist das Durchlaufen der Trauerphasen und die Bewältigung dieser notwendig. In diesem Prozess kommt es immer wieder vor, dass Freude und Leid nahe beisammen liegen, einmal Tränen, einmal Lachen. Es erscheint fast eine binäre Notwendigkeit zu sein.

In Trauerprozessen, so auch in dieser Familie, ist dies gut zu beobachten. Trotz aller Trauer und Erlernen mit der neuen Lebenssituation umzugehen, setzt sich immer wieder Lebensfreude durch.

Eine ganze Familie zu begleiten ist immer eine Herausforderung, weil jede Familie einzigartig ist, ebenso im Trauerprozess. Sie sind individuelle Persönlichkeiten mit verschiedenen Erfahrungen, Stärken und Schwächen, und sie haben unterschiedliche Beziehungen und Rollen zum Verstorbenen eingenommen. Ihre Trauer und der dazugehörige Prozess sind also einzigartig. Dennoch gibt es vielfach Muster, die sich wiederholen können. Bereits Monate vor dem ersten Todestag macht sich die Familie Gedanken, wie die Zeit rund um den ersten Todestag begangen werden könne. Bei einem gemeinsamen Termin konnte durch einfaches Fragen und Nachfragen ein Prozess in Gang gesetzt werden, der die Familie auf viele Ideen zur Gestaltung der Tage rund um den Todestag brachte. In einem intensiven Prozess wurden die Ideen besprochen, durchgedacht, auf Machbarkeit geprüft und letztlich festgelegt. Es waren berührende Tage mit Tränen, Weinen, Lachen, gemeinsamem Tun und Gedenken. Ein bedeutender Punkt in der Trauerarbeit konnte damit gesetzt werden.

Wenn die Mitglieder dieser Familie nach ihrem Bild für Lebensfreude gefragt werden, kämen ungleiche Bilder. Ja, sie sind unterschiedliche Menschen, die trotzdem viel gemeinsam haben. Da käme vielleicht ein Bild des Gartens, der Bewegung, des Wanderns auf den Bergen, ein Ritt mit dem Pferd durch die Landschaft, kräftig durch das Wasser schwimmen, in einem Laden stehen und anderen Menschen, denen es finanziell nicht gut geht, Grundnahrungsmittel verkaufen, ein Abend in der Familie mit einem guten Essen und Wein genießen. Viele Bilder und sie sind einzigartig, wie sie selbst, die trotz aller Trauer um den Ehemann, Vater, Großvater dankbar für die gemeinsamen Jahre sind und Lebensfreude haben.

Ingrid Arnoldner
Aigen

Tanzen ist gut für den Himmel

Oh Mensch lerne zu tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.
Augustinus

Wenn ich so darüber nachdenke, was meine verstorbene Schwester Anita jetzt wohl gerade macht, dann habe ich folgendes Bild vor meinen Augen: Mit einem Lächeln im Gesicht malt sie und tanzt sie!

Die Geschichte meiner lebensfrohen Schwester Anita

Anita lebte auf Grund ihrer geistigen Beeinträchtigung im Caritas Behindertenheim St. Pius in Peuerbach. Ihre Urlaubszeiten und freien Wochenenden verbrachte sie zu Hause bei meiner Mutter in Haslach an der Mühl.

Wenn ich meine Schwester mit einem einzigen Wort beschreiben müsste, so wäre dieses für mich eindeutig: „LEBENSFREUDE“

Sie hatte trotz ihrer Beeinträchtigung immer Freude an ihrem Tun, an ihrer Familie, an ihren Mitmenschen und an ihrer Umgebung. Anita war auch niemandem böse, wenn etwas mal nicht so gut lief. Ich finde, sie erfreute sich an so vielen kleinen Dingen, die einem selbst oft gar nicht bewusst sind bzw. die man selbst gar nicht mehr schätzt.

Meine Schwester starb am 23. 12. 2019 im Alter von 44 Jahren an akutem Herzversagen. Sie war schon zu Hause bei meiner Mutter, wo sie die Weihnachtsferien verbracht hätte. Ich kam an diesem Tag am Vormittag noch kurz bei ihnen vorbei. Da saß Anita am Küchentisch und malte gerade ein Bild. Ich begrüßte sie und fragte: „Wie geht es dir?“ Sie winkte mir zu und antwortete: „Gut geht’s mir!“ Ich wusste, dass sie sich schon sehr auf das Weihnachtsfest freute – Weihnachten und Geburtstag, das waren für sie die beiden schönsten Feste im Jahr.

Dass sie aber das bevorstehende Weihnachtsfest nicht mehr erleben würde, daran war an diesem Vormittag nicht im Geringsten zu denken.

Als mich am Nachmittag meine Schwägerin anrief und mir mitteilte, dass Anita bei einem Spaziergang mit meiner Mutter plötzlich zusammengebrochen ist und reanimiert wird, riss es mir den Boden unter den Füßen weg.

Unter Schock und betend machte ich mich sofort auf den Weg zu Anita: „Bitte, lieber Gott, hilf, dass es nicht so schlimm ist! Bitte lass sie durchkommen! Bitte, ruf sie noch nicht zu dir, sie hat ja noch ihr ganzes Leben vor sich!“

Als ich bei ihr ankam, bestätigte sich aber meine allerschlimmste Befürchtung: Anita hatte es nicht geschafft …

Wir durften zu Hause in ihrem Zimmer von ihr Abschied nehmen.

Da lag sie nun vor uns auf ihrem Bett. So still und reglos. Keine Reaktion mehr auf unsere Fragen, kein Lächeln mehr von ihr. Wir alle waren so fassungslos. Eine kalte Leere breitete sich aus.

„Das kann doch nicht sein! Ich habe ja ihr Weihnachtsgeschenk schon eingepackt!“

Weihnachten war mit einem Schlag ganz anders geworden. Das werde ich wohl mein ganzes Leben nicht mehr vergessen.

Wir gestalteten Anitas Begräbnis sehr würdevoll. Auch viele ihrer Freunde und Betreuer aus St. Pius kamen zu uns nach Haslach, um von ihr Abschied zu nehmen.

Es fand aber auch eine Verabschiedungsfeier im Behindertenheim statt. Ihre Freunde bereiteten diese liebevoll vor. Dabei wurde mir noch einmal so richtig bewusst, was für eine Lücke Anita auch in dieser Gemeinschaft hinterlässt. Es wurde mir direkt vor Augen geführt und bestätigt, was für ein fröhlicher und zufriedener Mensch sie war. Sie fühlte sich unter „ihresgleichen“ sichtlich wohl.

Es waren sehr herausfordernde und traurige Tage. Wie immer, wenn ein Mensch stirbt, muss man sich dieser Situation erst einmal bewusst werden: Was sich durch den Tod alles verändert und wie man damit umgeht.

Was ich mir aber aus dieser Zeit besonders mitnehme ist, dass es keine falschen Worte gibt, außer gar keine. Einfach nur

„Es tut mir leid“ oder eine stille Umarmung von Menschen können in dieser Situation sehr tröstend sein. Dankbar bin ich all jenen, die mir ihr offenes Ohr schenkten bzw. immer noch schenken. Ich erzähle gerne von Anita und freue

„Tanzen ist gut für den Himmel“ von Anita

mich über jeden Menschen, der mir zuhört.

Die Lebensfreude von Anita äußerte sich vor allem in ihrer künstlerischen Begabung. Sie malte leidenschaftlich gerne Bilder und dieses Talent wurde vom Institut St. Pius sehr gefördert. Nach ihrem Tod sahen wir uns nochmal alle Kunstwerke an, die Anita gemalt hatte. Es sind so viele unterschiedliche Zeichnungen. Und doch sind auch immer wieder Motive dabei, die ich schon seit unserer Kindheit kenne.

Beim Malen gab sie sich voll und ganz hin. Ihre Maltherapeutin zeigte uns Anitas Arbeitsplatz, wo die vielen Kunstwerke entstanden sind und erzählte uns: „Anita war sehr vertieft beim Malen. Wenn sie eine Pause brauchte, dann stand sie auf und tanzte. Sie tanzte dann zu der Musik im Radio. Dann setzte sie sich wieder und malte einfach weiter.“

Manchmal war sie mit ihrem Ergebnis gleich zufrieden und ein anderes Mal brauchte sie schon mehrere Anläufe und mehrere Blätter Papier, bis sie den Pinsel weglegte.

Das Bild, welches sie an ihrem letzten Vormittag zu Hause malte, stellt für uns einen Lebensbaum dar. Es war sofort klar, dass dieses Bild auf ihr Totenbild kommt.

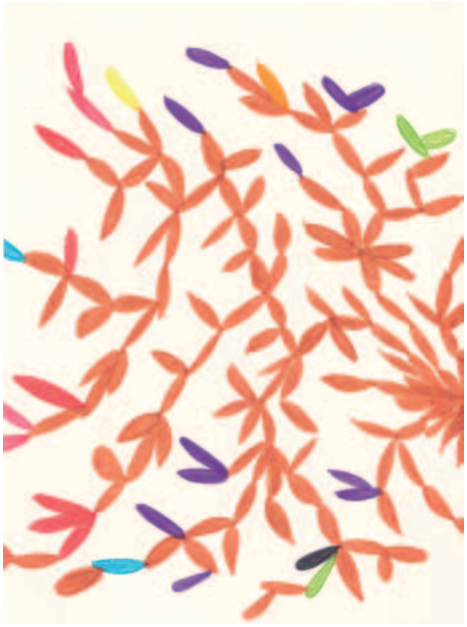
Anita hatte einen positiven Umgang mit ihren Mitmenschen. Sie war sehr einfühlsam und hilfsbereit. Wenn es jemandem schlecht ging oder wenn jemand krank war, sorgte sie sich sehr. Mir fiel das immer auf, wenn sie sich dann zurückzog und mit sich selbst zu plaudern anfing. So redete sie sich ihre Sorgen und Ängste vom Leib.

Große Freude hatte meine Schwester auch, wenn sie Besuch bekam oder selbst jemanden besuchen konnte. Dann zeigte sie ihre neuen Sachen her. Zum Beispiel den neuen Schal oder die neuen Schuhe, die sie sich gekauft hatte. Sehr stolz war sie natürlich nach einem Friseurbesuch oder wenn ihre Nägel frisch lackiert waren.

Durch ihre sensible Art merkte sie sofort, welche Leute ihr eine besondere Aufmerksamkeit schenkten. Diesen Menschen öffnete sie sich. Bei den anderen hingegen, die sie zwar wahrnahmen, aber nicht wussten, wie sie mit ihr umgehen sollen, war sie sehr still und verschlossen.

Es ist immer noch wunderbar für mich, wenn ich daran denke, welche Freude Anita mit so vielen kleinen Dingen in ihrem Leben hatte. Sie brauchte keine großen Sachen, um glücklich zu sein. Stifte, Zeichenblock und Wolle zum Handarbeiten waren für sie die schönsten Geburtstagsgeschenke. Immer und immer wieder. Natürlich neben einer Geburtstagstorte mit brennenden Kerzen, die sie dann ausblasen durfte. Sie freute sich so sehr, wenn es ihr gelang, sie alle auf einmal auszupusten.

Etwas Besonderes war für sie natürlich, wenn sie bei uns auf Heimatbesuch war.



„Lebensbaum“ von Anita

Meine Mutter unternahm so vieles mit ihr. Spaziergänge, Besuche bei Freunden und Bekannten, ein Nachmittag im Tierpark und viele weitere Tagesausflüge wurden von den beiden auf vielen Fotos festgehalten. Anita zeigte sie voller Stolz her: „Seht mal, was wir alles erlebt haben!“

Jetzt sind diese Bilder eine schöne Erinnerung für uns, ganz besonders natürlich für meine Mutter.

Anita fehlt uns allen sehr. Aber ich bin sehr froh darüber, dass meine Schwester trotz ihrer Beeinträchtigung ein so glückliches und zufriedenes Leben führen durfte. Und ich bin mir sicher, dass wir uns eines Tages wieder sehen. Dann wird sie tanzend und lachend auf mich zukommen und mir dann alle Bilder zeigen, die sie in der Zwischenzeit gemalt hat. Da bin ich mir ganz sicher!

Kunstprojekt im Cluster

SchülerInnen der VS Seewalchen

Schülerinnen und Schüler der Klassen 1b, 2a, 3b und 4b fertigten diese wunderbaren Zeichnungen im Zuge eines klassenübergreifenden Künstlerprojekts in ihrem Cluster. Alle vier Lehrpersonen wählten je einen Künstler, den sie den Kindern anhand eines Plakats vorstellten. Am unteren Ende des Plakats wurden jeweils 20 „Eintrittskarten" zum Abriss angeboten. Am darauffolgenden Tag konnten sich die Kinder die Plakate noch einmal ansehen und in Ruhe überlegen, welcher Künstler und welches Werk sie anspricht.

Eine Woche später gingen sie mit ihrer Eintrittskarte zu der Lehrperson, die ihren Künstler betreute. Die SchülerInnen erhielten eine kurze Einführung in das Leben und in das zu gestaltende Werk des Künstlers. Mit entsprechenden Materialien machten sie sich dann ans Werk und kreierten in drei Unterrichtseinheiten ihre „Werke", auf die sie sehr stolz sind und die nun die Galerie im obersten Stock unserer Schule schmücken.
Künstler: Claude Monet, James Rizzi, Gustav Klimt, Pablo Picasso

Claude Monet

James Rizzi

Gustav Klimt

Pablo Picasso

DGKP Karin Zwirzitz
Hauptberufliche
Mitarbeiterin
Hospizbewegung Gmunden

Außerdem – Was Lebensfreude noch sein kann

Lebensfreude, Freude am Leben, der Spaß am Leben ist gemeint, das Gefühl von glückseliger Lebendigkeit, ein energetisierendes Gefühl. – Nur ein angenehmes, wohltuendes, wünschenswertes, als positiv bewertetes Erlebnis kann in uns Freude bewirken. Lebensfreude ist etwas, was du spüren kannst, was du empfinden kannst. Lebensfreude braucht kein Lob und keine Anerkennung – sie entsteht in uns selbst.

Die Lebensfreude sehen und wahrzunehmen an Menschen, die mit einer geistigen Behinderung leben. An H. zum Beispiel – der am glücklichsten ist, wenn er in der Sonne sein kann oder beim Schwimmen im Wasser. Da geht es ihm gut, da ist er glücklich. Wenn du seine Augen siehst, wie sie strahlen, was für eine Lebendigkeit in ihnen wach wird – aber H. ist beinahe blind. Also kann es nicht am Gesehenen alleine liegen. Mit einem Lachen im ganzen Gesicht die Sonne zu spüren – das ist das Größte für H. – Freude am Leben pur.

Die Sonne, das Ursymbol schlechthin mit ihrer Helligkeit und Wärme – sie ist der Stern, der der Erde am nächsten und Mittelpunkt unseres Planetensystems ist. Die Strahlen der Sonne sind eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung des Lebens und der einzige, aus sich selbst strahlende Stern. Ihr Licht macht sichtbar, darum steht sie für Bewusstheit, Weisheit, Wahrheit und Gerechtigkeit. Sie hat deshalb eine grundsätzlich positive Besetzung und drückt das Streben nach Freiheit und Glück aus. Dass ein fast blinder Mensch durch die Sonne Lebensfreude empfindet, ist nachvollziehbar.

F. der Große – sein Lebenselixier ist der Garten. Im Garten zu arbeiten und stundenlang an einem Ast zu sägen ist seine Lieblingsbeschäftigung. In kleine Stücke sägt er einen großen Ast und erzählt Geschichten während dieser Arbeit. Manchmal vergräbt er ein Stück. Ein anderes Mal holt F. das eingepflanzte Aststück wieder aus der Erde und sägt an ihm weiter. Mit unbeschreiblicher Zufriedenheit, Ausdauer und Fröhlichkeit geht er dieser Arbeit nach. Die sinnhafte Wichtigkeit dieser Tätigkeit entfacht in ihm die Lebensfreude, über die er sich definiert.

Der Baum, aus dem Äste wachsen, lebendiger Kraftspender und religiöses Zeichen, Symbol für die Verbindung zwischen Himmel und Erde. Verwurzelt in der nährenden Erde und gleichzeitig zum Licht wachsend, trotzt den Stürmen und verändert sich mit den Jahreszeiten. Die Bedeutung eines Baumes liegt im Wachstum und in seiner Entwicklung, aber auch der Ruhezeit im Winter. Holz zu sägen, zu bearbeiten und dabei seine Stabilität und Festigkeit wahrzunehmen – mit lebensfreudiger Hingabe arbeitet F. der Große an dem unendlich geduldigen Material.

Bescheidenheit kann so viel bedeuten – Anspruchslosigkeit, Genügsamkeit, Zurückhaltung, Mäßigkeit, Schlichtheit, von Geradlinigkeit bis zu Unkompliziertheit. Die Bescheidenheit zeichnet die Lebensfreude aus – ohne Schnickschnack. Wie bei E., die es unsagbar genießt, in der Hollywoodschaukel zu sitzen. Zwei Stunden und mehr. In der Schaukelbewegung mitzugehen, ruhig zu werden und ein bisschen zu träumen. Wohlbefinden und Lebensqualität in seiner reinsten Form erleben zu dürfen. Einen bedeutend hohen Stellenwert, von Freude im Leben für E., hat mit Sicherheit, das Glück in der Hollywoodschaukel sitzend das Dasein zu genießen.

Schaukeln geht nicht ohne Luft. Luft – sie braucht Mensch und Tier zum Atmen und ist für das Leben auf der Erde unerlässlich. Die Luft bildet die Atmosphäre, welche die Erde einhüllt und Schallwellen transportiert – ohne Luft können wir nicht hören. Sie kann Objekte wie Flugzeuge transportieren und Vögel und Insekten können nur durch den Auftrieb der Luft fliegen. Das Nutzen der Windkraft ist nur möglich durch die Luft – der Wind ist nichts weiter als bewegte Luft. Wind, der die Hollywoodschaukel sanft wiegt. Nur wenn sich auch noch die Katze zu ihr gesellt, setzt es der Lebensfreude die Krone auf – dann ist E. Königin.

Aufmerksamkeit als Anspruch an die Lebensfreude. In einfachen Dingen, wie dem Spazierengehen mit dem Zivildiener. Einkäufe zu tätigen und den Frisörbesuch. Das Gefühl zu haben: wichtig zu sein – bei Menschen mit geistiger Behinderung? – oder gerade bei diesen Menschen? Für I. auf jeden Fall, die sehr gerne einen Spaziergang mit dem „Zivi" genießt und am liebsten jede Woche zum Frisör gehen möchte. Dass sie wichtig ist, das ist wesentlich

für ihre Lebensfreude, die sie immer wieder bezaubert.

Spazieren gehen auf dem Boden der Mutter Erde. Die Erde hat in vielerlei Hinsicht Bedeutung – sie steht als Welt, aus philosophischer Sicht, für das Irdische. Erde als ein Element der Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit. Der einzige Planet, auf dem es Leben gibt, Grundsymbol der Fruchtbarkeit, Adam entsteht im Schöpfungsmythos aus Erde und Wasser, Gott haucht ihm die Seele ein. Die Farbe von Erde kann variieren von fast orangen Tönen bis in dunkles Braun hinein. Festen Boden unter den Füßen zu spüren, verwurzelt sein mit der Erde – das gibt Sicherheit im Leben und vermittelt ein Gefühl von Wichtigsein und Freude im Leben von I.

„Bin I soo glücklich!" sagt C., wenn ein Gast zum Frühstück kommt. Gastfreundschaft als Elixier der Lebensfreude – die freundliche Gesinnung, die einem Besuch entgegengebracht wird. Das Glücksgefühl, das er dabei empfindet, ist das Größte für ihn. C. lädt gerne zum Frühstück ein und bewirtet die Gäste. Die gemeinsame Mahlzeit als Ritual ist wichtig im täglichen Leben von C. Seine absolute Lieblingsspeise sind Grammelknödel. Nichts bereitet ihm mehr Freude als die Gewissheit, dass es diese zum Mittagessen gibt.

Nahrung – essen und trinken sind nicht nur zum Genuss, sondern sind auch wichtig zur Aufrechterhaltung aller Lebensfunktionen, Aufbau und Erhaltung des Organismus. Nahrung kann gesund sein oder ungesund, reichhaltig oder dürftig, flüssig oder fest, pflanzlich oder tierisch. Man kann Nahrung auch verweigern. Sie kann süß oder sauer, fad oder gschmackig sein. Nahrung wird zubereitet oder roh gegessen und sollte über die Verdauungsorgane aufgenommen werden. Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Gaumenfreude = Lebensfreude? Für C. auf alle Fälle.

Musik ist ein Medium, das wohl bei vielen Menschen Lebensfreude bewirkt. Unendlich viele verschiedene Klänge aus einer Vielfalt von Instrumenten, Klangkörpern und Stimmen. Schöne Melodien, aber auch weniger harmonische Töne klingen in unseren Ohren. M. besucht gerne Konzerte und kennt Texte auswendig. Sie singt Lieder einfach mit. Die Vorfreude darauf bereichert ihr Leben ungemein. Erinnerungen werden wachgerufen und vergangenen, positiven Erlebnissen für kurze Zeit wieder Leben eingehaucht.

Musik ist viel mehr als nur ein Zeitvertreib, fördert die geistige und soziale Entwicklung und kurbelt die Produktion von Glückshormonen an. Musik kann therapeutische Wirkung zeigen und Emotionen auslösen. Musik hat einen Trainingseffekt für das Gedächtnis und ist Kommunikationsmöglichkeit. Musik im Blut haben, eine Melodie im Ohr haben und außerdem: mit Musik geht alles besser! Mit Musik verbundene Erinnerungen lassen M. vor Freude strahlen – Musik ist für sie die Melodie der Lebensfreude.

„Dankbar sein für das Bewusstsein, Freunde zu haben und den Kontakt zu ihnen pflegen zu dürfen – das ist Lebensfreude für mich!" (K., Betreuende in einer Einrichtung für Menschen mit geistiger Behinderung.)

Literaturtipps

Wunder warten gleich ums Eck
Barbara Pachl-Eberhart, 192 Seiten, Heyne Verlag (1. Oktober 2018)

Wunder geschehen – für den, der dafür offen ist. Barbara Pachl-Eberhart notiert regelmäßig »Wundertag« in ihren Kalender. Das heißt für sie: spazieren gehen, ein Wunder entdecken und darüber schreiben. Mit offenen Sinnen bemerkt die Erfolgsautorin tatsächlich an jedem dieser Tage ein Wunder – im Miteinander der Menschen, im strahlend stolzen Lächeln eines Kindes, in einer blitzartigen Erkenntnis, die alles verwandelt.

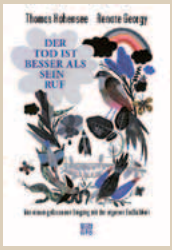
In diesem Buch berichtet sie darüber – mal komisch, mal berührend und immer liebevoll. Ihre Geschichten sind eine Einladung, ein Leben zu entdecken, das wahrhaft wundervoll ist, und sich sogar von scheinbar Bekanntem verzaubern zu lassen.

Federleicht – Die kreative Schreibwerkstatt
Barbara Pachl-Eberhart, 384 Seiten, Integral; Auflage: Originalausgabe (18. September 2017)

So wird der Traum vom Schreiben Wirklichkeit Losschreiben, wenn die Seele drückt. Schreiben, wenn die Stimme gerade nichts sagen kann. Schreiben, wenn die eigene Meinung einen Platz haben will. Schreiben, um kostbare Momente festzuhalten und Erinnerungen wachzuküssen …

Schreiben kann ganz einfach sein – und das Leben auf ungeahnte Weise bereichern. Barbara Pachl-Eberhart führt ihre Leserinnen und Leser vom ersten, federleichten Schreibschritt bis hin zur Veröffentlichung eigener Texte. Die kostbare Nebenwirkung: Jede Art zu schreiben stärkt eine neue Facette an Lebenskraft. So ist nicht nur der fertige Text das Ziel – sondern auch ein Leben, das von der eigenen Stimme getragen ist. Ein freudvolles, sinnerfülltes, kreatives Leben: Das ist es, was das Schreiben uns schenken kann. Federleicht – Die kreative Schreibwerkstatt zeigt, wie es geht.

Der Tod ist besser als sein Ruf
Thomas Hohensee, Renate Georgy, 224 Seiten, Verlag Benevento, 2017, auch als E-Book erhältlich



Das Leben ist tödlich, eine Warnung in unserem Leben, denn am Ende sterben wir. Wir wissen nicht, was uns dann erwartet. Wir können annehmen, erwarten, schwanken und zweifeln, vertrauen und uns fürchten. Gewissheit und Beweise haben wir dennoch nicht. Der Tod ist Teil unseres Lebens und wir schieben ihn häufig beiseite. Durch die aktuellen Geschehnisse mit dem Coronavirus ist der Tod in aller Munde. Wäre das nicht eine Gelegenheit, einen gelasseneren Umgang mit der eigenen Endlichkeit zu lernen? „Denn nicht nur das würdige Sterben, sondern auch das gute Leben fällt uns schwer. Oder möchte jemand ernsthaft behaupten, Krieg, Ausbeutung und Umweltzerstörung seien Ausdruck von Lebenskunst." Ein gelassener Umgang mit der eigenen Endlichkeit ist lernbar, denn wir tragen oft irrationale Überzeugungen und Ängste in uns. Leben und Tod gehören zusammen, das eine ohne das andere funktioniert nicht. Die Autor*innen kennen die Wahrheit nicht, aber sie möchten anregen zum Nachdenken, sich damit Auseinandersetzen und die eigenen Überzeugungen zu hinterfragen.

Ein kritisches und auch provozierendes Buch, das Fragen stellt, die wir nicht ungerne, von uns schieben.

Geborgen im Leben. Wege zu einem erfüllten Dasein
Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler, 3. Auflage, 240 Seiten, Verlag Herder, 2012

Im Buch „Geborgen im Leben" werden 14 Lektionen des Lebens vorgestellt und besprochen. Diese Lektionen spiegeln die Erfahrungen der Autoren wieder, die sie mit schwer kranken und sterbenden Menschen machten. Elisabeth Kübler-Ross sagt in ihrem Vorwort: „Diese Lektionen sind die Stürme des Lebens; sie machen uns zu den Menschen, die wir sind." Wenn wir ehrlich in uns hineinhorchen, erfahren wir, dass die größten Stürme in unserem Leben, die an Erfahrung und Lernerfahrung häufig wertvoll sind. Selbst dann, wenn sie zu den schmerzvollsten Erlebnissen gehören. Das Buch kann aus verschiedenen Blickwinkeln gelesen werden. Aus der Sichtweise von Menschen, die sich in der Hospiz engagieren und arbeiten, aus wissenschaftlicher Sicht als Lesebuch, aber auch aus einer spirituellen Sicht, egal welcher Religion wir angehören. Es ist ein Buch der Geschichten, die das Leben schreibt und sie haben wertvollen Inhalt.

Mobiles Hospiz
Palliative Care
Caritas

Braunau

Wieder im Team

Zum zweiten Mal durfte ich nach meiner Karenzzeit wieder bei der Caritas im Mobilen Hospizteam Braunau beginnen. Mit einer für mich neuen Teamleitung und einer neuen Arbeitskollegin freut es mich besonders, mit neuem Schwung wieder durchzustarten.
Schnell merkte ich, wie sehr ich den Kontakt zu den verschiedensten Menschen vermisst hatte.
Wenn ich gefragt werde, wie mir der Spagat zwischen Familie und Arbeit gelingt und was die größten Herausforderungen sind, kann ich sagen, dass dies vor allem die organisatorischen Aufgaben sind, welche meine Tätigkeit beim Mobilen Hospizteam sowie die drei Kinder im Alter von elf, sechs und zwei Jahren mit sich bringen. Und wenn ich gefragt werde, wie mir der Spagat zwischen Leben und Tod gelingt, kann ich nur sagen „gut!“. Denn durch die permanente Konfrontation mit dem Lebensende kann ich wieder so viel dankbarer, gelassener und freudiger zwischen Wäschebergen, Hausaufgaben, Reitunterricht und Spielzeugparcours sein. Im Gegenzug sind mir aber auch meine Kinder große Lehrmeister. Durch ihre Augen kann ich all den Menschen viel besser in der Gegenwart begegnen und jedem einzelnen Moment mehr Leichtigkeit verleihen. Und wenn ich dann am Ende des Tages Resümee ziehe, wie es heute gelaufen ist, bin ich einfach nur glücklich. Glücklich, Begleiterin dieser Menschen in ihrer speziellen Situation und Begleiterin meiner Kinder in ihrem Leben zu sein. In diesem Sinne freue ich mich auf all die Aufgaben, die die Arbeit und das Leben mir in Zukunft stellen werden.

Christine Weitenhillinger

Mobiles Hospiz
Palliative Care
Caritas

Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung

Dank und Neubeginn

Im Rahmen der Jahresdankfeier mit und für unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen wurden für ihre 5- bzw. 10-jährige Mitarbeit im Mobilen Hospizteam folgende KollegInnen geehrt: Manuela Glantschnig, Patrese Godheart, Maria Grafeneder, Edith Inwinkl, Gertrude Langthaler und Christine Schön.

Unsere Hospizteamleiterin Isabella Eckerstorfer wechselte nach erfolgreichem Abschluss der Palliativausbildung in das Mobile Palliativteam Rohrbach. Wir wünschen ihr alles Gute für die neue Aufgabe und bedanken uns für ihr engagiertes und herzliches Wirken im Hospizbereich.
Durch Elisabeth Haas-Brandl und Thomas Gabauer, welcher auch das KinderPalliativNetzwerk unterstützt, ist unser Leitungsteam seit März wieder komplett. Die beiden werden sich in der nächsten Ausgabe vorstellen. Wir heißen die neuen KollegInnen herzlich willkommen und wünschen ihnen viel Freude bei ihrer neuen beruflichen Herausforderung.

Mag.ª (FH) Heidemarie Kuntner und Mag.ª Ulrike Pribil MSc

Mobiles Hospiz
Palliative Care
Caritas

Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung, Rohrbach

Supervision als Selbst- und Teampflege

Im Mobilen Palliativteam Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung und Rohrbach ist die gemeinsame Team-Supervision mehrmals im Jahr ein wertvoller und fixer Bestandteil für unsere Psychohygiene.
Durch die Supervision wird im Team Raum geschaffen, in dem berufliche Erfahrungen, Fallbesprechungen, Gedanken und Gefühle reflektiert und angesprochen werden können. Der/die Supervisor/in setzt verschiedene Methodenwerkzeuge ein und es wird dadurch die Reflexion des eigenen Handelns angeregt und ein Erlebnis bzw. eine Erfahrung aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet und analysiert. Im Team wird an guten Lösungen und an Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Umsetzung gearbeitet, damit das vereinbarte Ziel gemeinsam erreicht werden kann. Diese Erkenntnisse und Maßnahmen werden in der nächsten Supervisionsrunde besprochen und evaluiert.
Ich sehe dieses Angebot als eine wertvolle Chance zur Selbst- und Teampflege, um die Qualität unserer herausfordernden Arbeit zu sichern, zu fördern und um berufsbedingte Belastungen zu reduzieren. Mit der Supervision ist auch ein gemeinsamer Rahmen für besseres Kennenlernen im Team gegeben, denn die meiste Arbeitszeit sind wir „alleine" zum Wohle unserer PatientInnen unterwegs.

Romana Engleder

Veränderung

Seit 2017 war ich im Mobilen Hospizteam Linz tätig, wo ich viele schöne lehrreiche Erfahrungen machen durfte. Im Jänner dieses Jahres habe ich in das Mobile Palliativteam Rohrbach gewechselt, wo ich meiner Leidenschaft zum Pflegeberuf nachgehen darf. Vielen Dank – für die wertvollen Erlebnisse im Hospizteam sowie die herzliche Aufnahme im Palliativteam. Ich freue mich auf eine weitere schöne Zeit.

Isabella Eckerstorfer

Mobiles Hospiz
Palliative Care
Caritas

Rohrbach

Neu im Team

Durch ihr Engagement und ihr Dasein sind unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen eine große Bereicherung – sei es in der Begleitung schwerkranker und trauernder Menschen oder bei der Organisation und Durchführung verschiedener (Team-) Aktivitäten. Wir schätzen dies sehr und freuen uns, Frau Rosa Pernsteiner in unserem Ehrenamtlichen Team willkommen zu heißen. Sie bereichert seit Sommer 2019 das Mobile Hospizteam Rohrbach.

Margit Niederleitner

Mein Name ist Rosa Pernsteiner, ich bin 50 Jahre alt und wohne in Peilstein im Mühlviertel. Ich bin Mutter von vier Kindern und gemeinsam mit meinem Mann bewirtschafte ich unsere Landwirtschaft.
Nach 25 Jahren freut es mich, nun wieder zu meinen Wurzeln in den Sozialbereich als Diplomkrankenschwester in der mobilen Hauskrankenpflege und als ehrenamtliche Mitarbeiterin im Mobilen Hospizteam, zurückzukehren. Gerne arbeite ich mit Menschen zusammen und versuche sie in allen Lebenslagen zu unterstützen.
Besonders am Ende des Lebens sehnen sich Menschen nach Respekt, Würde und Wohlbefinden. Durch den Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung sowie durch die ehrenamtliche Begleitung sterbenskranker Menschen habe ich gelernt, dass es oft die kleinen Dinge sind, die das Leben ausmachen: Zeit schenken, Zuhören, Gespräche und einfach Dasein. Ich möchte einen Beitrag für meine Mitmenschen leisten, um ihre individuelle Lebensqualität zu fördern.
Vielen Dank an das Mobile Hospizteam sowie an die PatientInnen und deren Angehörige für das mir entgegengebrachte Vertrauen.

Mobiles Hospiz
Palliative Care
Caritas

Steyr, Steyr-Land

Verstärkung

Mein Name ist Melanie Vilding und ich bin ganz neu, sozusagen ein Frischling, im Ehrenamtlichen Team beim Mobilen Hospiz in Steyr.
Ich bin alleinerziehende Mutter zweier halbwüchsiger Kinder. In meiner Freizeit fahre ich sehr gern mit meiner Vespa, gehe wandern und treffe Freunde.
Ende Februar habe ich den Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung abgeschlossen. Das dafür benötigte Praktikum habe ich auf der Palliativstation des Krankenhauses Steyr und im Altenheim Ennsleite absolviert. Schon vor Beginn des Kurses war für mich klar, dass ich beim Mobilen Hospiz arbeiten möchte.
Was macht mich aus? Ich bin ein sehr humorvoller, empathischer, ehrlicher und direkter Mensch. Ich kann sehr gut abschätzen, was gerade „angebracht" ist und finde dadurch ganz schnell einen Draht zu unterschiedlichsten Charakteren. Dies sind die Eigenschaften, die ich in eine Begleitung mitbringe. Vieles bekomme ich durch die Begleitungen auch zurück. Im „normalen" Leben arbeite ich in einer Versicherungsagentur. Diese Arbeit mache ich sehr gerne, berührt aber nicht mein Herz. Die ehrenamtliche Tätigkeit beim Mobilen Hospiz bringt mich mir und meinen Fähigkeiten so nahe, dass es eine tiefe Zufriedenheit in mir auslöst.

Mobiles Hospiz
Palliative Care
Caritas

Steyr, Steyr-Land, Kirchdorf

„Tag für uns"

Am 10. März konnte ein Teil unseres Teams mit den KollegInnen aus den anderen Mobilen Hospiz- und Palliativteams der Caritas eine kurze Auszeit beim gemeinsamen „Tag für uns" genießen.
In diesem Jahr verbrachten wir den Tag in Kremsmünster, wo wir im Pfarrheim mit einem Frühstück starteten und uns dann die Pastoralassistentin der Caritas, Franziska Mair, einen Gedanken aus der Bibel zur Thematik des „Salbens" mitgab. Im Anschluss gestaltete Lisa Ofner – Diplomkrankenschwester unseres Palliativteams und Kräuterpädagogin – einen Workshop mit uns, bei dem wir aus Naturmaterialien Salben, Cremen und eine Lippenpflege herstellen durften.
Am Nachmittag erfuhren wir im Rahmen einer Führung mit Frau Susanne Rodler, einer Kollegin aus der Hauskrankenpflege, Interessantes über den Ort und das Stift Kremsmünster.
In der Abschlussrunde mit Franziska Mair sammelten wir noch einige Gedanken und Ideen, welche wir aus dem „Tag für uns" in unseren Alltag mitnehmen können.
Da auf Grund der Corona-Schutzbestimmungen der für 18. März geplante Termin für den zweiten Teil der MitarbeiterInnen verschoben werden musste, wünschen wir unseren KollegInnen, dass sie möglichst bald auch diesen wunderbaren Tag erleben dürfen.

Rosemarie Roier

Mobiles Hospiz
Palliative Care
Caritas

kinder palliativ netzwerk

Erwachsenenbildung

(Zwangs)pause

Aufgrund der Covid-19-Krise mussten wir den bereits begonnenen Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung abbrechen sowie alle im laufenden Bildungsprogramm geplanten Veranstaltungen bis Ende Juni 2020 absagen. Sobald die Situation wieder eine Durchführung von Bildungsveranstaltungen erlaubt, bemühen wir uns ehest um eine Fortführung bzw. Verschiebung der geplanten Kurse und Seminare – voraussichtlich ab Herbst 2020.

Das Programm „Erwachsenenbildung Hospiz“ 2020/2021 können Sie gerne anfordern unter: 0732 / 7610 / 7914, bildungsreferat.hospiz@caritas-linz.at.
Download unter: https://www.caritas-linz.at/hilfe-angebote/hospiz/hospiz-bildungsangebote/
Der Erscheinungstermin ist aus gegebenem Anlass noch offen.

Wir danken für Ihr Verständnis, wünschen Ihnen allen Gesundheit und freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen bei einer unserer Veranstaltungen.

Krise und Chance

Die Covid-19-Krise stellt uns alle vor große Herausforderungen. Von einem Tag auf den anderen hat sich unser beruflicher und privater Alltag grundlegend verändert. Trotzdem ist in dieser Zeit Vieles in der Betreuung und Begleitung unserer Familien gelungen und Vertrauen auch unter schwierigen Rahmenbedingungen (weiter) gewachsen. Auch der geplante Ausbau unseres Teams konnte in den letzten Monaten bewältigt werden. Ich heiße unsere neuen Teammitglieder herzlich willkommen und wünsche ihnen viele bereichernde Erfahrungen bei ihrer neuen Aufgabe.

Mag.ª Ulrike Pribil MSc

Mein Name ist Maria Landl, ich bin 29 Jahre und wohne gemeinsam mit meinem Mann und unseren zwei- und fünfjährigen Mädels in einem Bauernhaus im Mühlviertel. Seit Februar unterstütze ich nach meinem Wiedereinstieg aus der Karenz das KinderPalliativ-Netzwerk im Büro. Der Büroalltag verschafft mir eine willkommene Auszeit vom Mamasein. Ich freue mich sehr, Teil eines großen Ganzen zu sein und hoffe, dass ich noch lange Zeit mitwirken darf.

Mein Name ist Thomas Gabauer und ich verstärke seit März das Team als Sozialarbeiter. Meine langjährige Tätigkeit als Sozialarbeiter mit Kindern und deren Familien hat mich dazu bewegt, mich dieser besonderen Aufgabe zu widmen. Dabei möchte ich mir, den Kindern und deren Angehörigen mit Respekt und Würde begegnen und den Augenblick im Jetzt erleben. So blicke ich vertrauensvoll auf eine sinnstiftende Tätigkeit, in der ich Familien mit schwererkrankten oder trauernden Kindern auf ihrem Lebensweg unterstützen und begleiten darf.

Hospiz
Hospizbewegung
Bezirk Freistadt

Hospizbewegung Gmunden

Neuer Obmann

Nach neun Jahren übergab Dr. Hans Peter Zierl die Funktion des Obmanns der Hospizbewegung Freistadt an Mag. Dr. Bernhard Klein. Bei der Generalversammlung gab es viele lobende Worte für die gute, persönliche Arbeit der Mitarbeiter des Hospiz- und Palliativteams. Mag. Dr. Bernhard Klein übernimmt mit sehr viel Engagement und Herz diese ehrenamtliche Tätigkeit.

Eine Wiedereinsteigerin nach 21 Jahren

Ja, das bin ich. Mein Name ist Uta Wahlmüller und ich lebe mit meiner Familie in Königswiesen. Die Zeit für die drei Kinder und die familieneigene Firma ist und war für mich immer sehr wichtig. Nun soll die Pflege wieder Platz in meinem Leben haben und deshalb bin ich seit Jänner 2020 Teil des Mobilen Palliativteams Freistadt. Diplomiert habe ich im Diakonissenkrankenhaus und danach war ich in der Kardiologie im Ordensklinikum Linz Elisabethinen tätig.

Menschen in ihrer letzten Lebensphase zu unterstützen war für mich immer ein Thema und so absolvierte ich 2003 den Lebens-, Sterbe- und Trauerlehrgang. Für meinen Wiedereinstieg absolvierte ich am BFI den Basislehrgang für Palliativpflege. Der Satz von Borasio „Palliative Care gehört rein in die Köpfe und raus aus den Mauern", ist ein Leitsatz in meiner palliativen Tätigkeit.

Neuer ehrenamtlicher Mitarbeiter

Wir freuen uns, unseren neuen Mitarbeiter – Herrn Helmut Obergantschnig aus Altmünster – als Verstärkung für unser Hospizteam begrüßen zu dürfen. Helmut hat bereits vor einigen Jahren die theoretische Hospizausbildung in Wien gemacht und das erforderliche Praktikum bei uns im Bezirk Gmunden nachgeholt und absolviert. Er begleitet und besucht schon seinen ersten Klient*innen, aktuell aber nur telefonisch, auf Grund der Verordnung der Bundesregierung. Viel Glück und Freude, lieber Helmut, bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit – jetzt und für die Zukunft. Herzlich willkommen!

Vielen Dank an euch alle – unsere Mitarbeiter im ehrenamtlichen Team! Für euer großartiges Dasein, besonders jetzt in der Corona-Krise. Die Geduld auszuharren und die unzähligen Telefonate mit euren Klienten, den An- bzw. Zugehörigen zu führen und den Menschen auf diese Art und Weise Wegbegleiter zu sein.

Auf unser Wiedersehen im Team freuen wir uns jetzt schon!

Elisabeth Neureiter und Karin Zwirzitz

Ennstaler Hospiztag zum Umgang mit Demenz

Mit einem eigenen Vortragsstil zog die Referentin Violeta Koppensteiner die zahlreichen Zuhörer/innen in ihren Bann. Die ausgebildete Demenztrainerin spielte typische Szenen in der Begegnung mit an Demenz Erkrankten vor. Sie machte dadurch einerseits deutlich, wie sich manches Verhalten eines Demenzpatienten schon vor der Erkrankung ausbilden und abzeichnen kann. Andererseits weckte sie dadurch ein Gespür dafür, als Angehöriger oder Pflegeperson herauszufinden, welches eigentliche Bedürfnis hinter dem eigenartigen Verhalten eines Erkrankten steht. Die Serviette, an die sich der Mensch klammert, steht als Symbol für etwas anderes. Was das ist, das gilt es herauszufinden, um angemessen und hilfreich reagieren zu können.

v.l.n.r.: Alois Winklmayr (Zither), Dr. Werner Kortschak (Obmann), Violeta Koppensteiner

Demenz wird unsere Gesellschaft künftig noch viel mehr beschäftigen. Frau Koppensteiner ermutigt, nicht nur die Verstorbenen zu ehren, sondern besonders auch die alten Menschen, die unter uns leben, auch wenn wir sie nicht gleich verstehen. Sie regt an, nicht so sehr Angst vor der Demenz zu haben, vielmehr davor, in der Demenz nicht verstanden zu werden. Je mehr Menschen sich mit der Demenz beschäftigen und sensibler werden, desto besser verstehen wir demente Menschen und können wertschätzend mit ihnen umgehen.
Umrahmt wurde der sehr gut besuchte Abend durch die gefühlvolle Zithermusik von Alois Winklmayr. Im wunderschön geschmückten Ambiente des Egerer Schlosses wurden die inhaltlichen Impulse noch lange nachbesprochen.

Begleitung in Zeiten von Corona

Auch an uns, den ehrenamtlichen und hauptamtlichen MitarbeiterInnen der Hospizbewegung Vöcklabruck, ist die Covid-19-Krise nicht unberührt vorbei gegangen. Wie viele andere mussten auch wir uns auf eine unvorhersehbare und völlig neue Situation einstellen. Unser Anliegen, schwerkranke und sterbende Menschen mit ihren Wünschen und Bedürfnissen in ihrem eigenen Zuhause zu begleiten und auf sie einzugehen, bekam plötzlich eine ganz neue Bedeutung. Die angeordneten Einschränkungen und Sicherheitsmaßnahmen für persönliche Begegnungen verunsicherten, und viele Fragen drängten sich zu Beginn der Krise auf. Sehr bald aber zeichnete sich der Ideenreichtum jeder einzelnen MitarbeiterIn ab. Die unterschiedlichsten Medien zur Unterstützung der Kommunikation und Aufrechterhaltung des Kontaktes wurden herangezogen. Einkäufe und Besorgungen wurden erledigt, Postkarten geschickt, Osterlämmer gebacken und Ostergrüße vor die Türen gestellt. Trotzdem bleibt bei allen Bemühungen und Versuchen um Normalität der bittere Beigeschmack der „Covid-Trauer". Wenn Enkelkinder nicht mehr gesehen werden dürfen, Umarmungen zur Bedrohung werden und das gemeinsame Aushalten ohne Händehalten und Berührung stattfinden muss, ist das für alle in der Hospizarbeit sehr befremdend.
In dieser außerordentlichen Zeit hat sich der Frühling mit unglaublichen Sonnentagen von seiner schönsten Seite präsentiert und ließ das Osterfest besonders sanft erleben. Das lässt in uns die Hoffnung auf ein gutes und vielleicht sogar ein besseres „Erwachen in der neuen Zeit" aufkommen.

Lisa Gegenleitner

MOBILES PALLIATIVTEAM
SALZKAMMERGUT

Hospizbewegung
Wels Stadt/Land
Mobiles Hospiz- und Palliativteam

Mit Unterstützung ist sehr viel möglich

Unsere Palliativversorgung ist auch in dieser schwierigen Zeit der Ausgangsbeschränkungen rund um die Uhr zur Verfügung gestanden. Um den gebotenen Schutzmaßnahmen größtmöglich Sorge zu tragen, wurden die Sozialkontakte zwischen unseren MitarbeiterInnen, wie Teambesprechungen etc., seit Anfang März ausschließlich telefonisch abgehalten. Besuche bei besonders schutzbedürftigen Personen haben wir dort, wo die palliative Versorgung nicht zwingend notwendig war, eingestellt, haben aber mit allen Betreuten bzw. deren Angehörigen telefonischen Kontakt gehalten. Hausbesuche fanden immer dort statt, wo eine Betreuung zu Hause ohne MPT Besuche nicht möglich gewesen wäre.
Ein großes Danke an dieser Stelle an alle unsere UnterstützerInnen, die es uns ermöglichten, mit entsprechender Schutzkleidung und den notwendigen Schutzmaßnahmen weiterarbeiten zu können!

Lisa Gegenleitner

Schutzmäntel von Tostmann Trachten, für unser Mobiles Palliativteam genäht

Personelles

DGKP Daniela Feregyhazy-Astecker, PM.ME.

Unserer Einsatzleiterin Daniela Feregyhazy-Astecker gratulieren wir ganz herzlich zum ausgezeichneten Abschluss des Universitätslehrganges „Aufbaustudium Medizin- und Bioethik“. Vier Semester lang hat sie sich an der Johannes-Kepler-Universität Linz berufsbegleitend mit den vier medizinethischen Prinzipien Fürsorge, Nicht-Schaden, Gerechtigkeit und Selbstbestimmung auseinandergesetzt. Mit ihrer Master Thesis „Mensch bleiben bis zuletzt – Autonomie am Lebensende“ hat sie den akademischen Grad Professional Master of Ethics (Medical Ethic) PM.ME. erlangt.

Cornelia Schuster

Auf eigenen Wunsch hat uns mit Ende November Doris Ganglmair verlassen – wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.
Ihre Nachfolgerin im Sekretariat heißt Cornelia Schuster, sie wird uns mit 20 Stunden/Woche unterstützen. Cornelia hat 20 Jahre beim Bürogroßhandel Staples Austria GmbH im Telefonverkauf gearbeitet. Im Jahr 2015 begann sie ihre Ausbildung zur Fachsozialbetreuung mit Schwerpunkt Altenarbeit. Nach dem erfolgreichen Abschluss kam ihr Sohn Florian auf die Welt. Sie freut sich, ein Teil unseres Teams geworden zu sein.

Absagen aufgrund Covid 19

Heuer hätten wir zum ersten Mal auf der INTEGRA Messe in Wels unsere vielseitige Tätigkeit präsentiert. Die Pflege, Reha und Therapie Messe wurde aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation abgesagt.
Ebenso mussten wir unsere Generalversammlung und den Vortrag von Barbara Pachl-Eberhart verschieben.

MOBILE
PALLIATIVE CARE
WELS.GRIESKIRCHEN.EFERDING

Personelles

Auf eigenen Wunsch sind 2019 zwei langjährige Mitarbeiterinnen aus dem mobilen Palliativteam ausgeschieden. Wir wünschen Marion Pfeiffer und Verena Handl für die Zukunft alles Gute.

Geburtstagsfeier im Bildungshaus Schloss Puchberg

Vor mehr als 300 Gästen ließ Vorstandsvorsitzende Christine Eckmayr unsere Vereinsgeschichte Revue passieren. Zahlreiche Ehrengäste, darunter LH-Stv.in Christine Haberlander, NAbg. Sandra Wohlschlager und Dr.in Christina Grebe, zeigten sich von der Leistung unseres privaten Vereins in den letzten 20 Jahren beeindruckt. Den beiden Gründungsmitgliedern Rotraud Josseck und Klaus Brandhuber wurde die Humanitätsmedaille der Stadt Wels in Gold verliehen. Bevor Fritz Karl und das Ensemble Tango de Salón für Geburtstagsstimmung sorgten, feierte unser neuer Imagefilm Premiere. Er kann auf unserer Homepage www.hospiz-wels.at heruntergeladen werden.

Strategieworkshop

Bei einem 2-tägigen Strategieworkshop mit Dr. Dieter Knon (VIA Management Consulting Group) wurde deutlich, was unser Team in den vergangenen Jahren alles geleistet hat. Jetzt ist es aber an der Zeit, für die Zukunft der Hospiz- und Palliativversorgung in unserem Wirkungsbereich und somit in unserem Unternehmen „die Segel neu ausrichten“. 5 Projektgruppen nahmen ihre Arbeit auf, das Leitbild wurde überarbeitet, neue Folder sind ab sofort erhältlich.

Strategieworkshop – „Wir wollen die Segel neu ausrichten“

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Braunau

Willkommen im Team

Ich heiße Sonja, bin verheiratet und wohne in Haigermoos. Marly ist unser ausgebildeter Therapiebegleithund. Gemeinsam besuchen wir Seniorenheim-Bewohner*innen und sorgen dort für abwechslungsreiche Momente. Ich bin gelernte Bürokauffrau und seit 2016 ausgebildete „Fachsozialbetreuerin Altenarbeit". Seit Abschluss dieser Ausbildung arbeite ich in einem Seniorenwohnhaus. Den Schritt vom Büro in die Pflege bereue ich nicht, obwohl die neuen Aufgaben eine große Herausforderung sind – sowohl körperlich als auch psychisch. Dennoch scheinen mir meine Tätigkeiten sehr schön und äußerst sinnvoll. Mein neues Umfeld änderte auch meine Lebenseinstellung: Durch das Bewusstwerden der eigenen Vergänglichkeit wird jeder Tag des Daseins zu etwas Besonderem. Ich erachte es als sehr wichtig, sterbenskranke Menschen am Lebensende und auch deren Angehörige bestmöglich zu betreuen. Daher erkundigte ich mich vergangenes Jahr nach entsprechenden Weiterbildungen. 2019 absolvierte ich dann die Ausbildung zur Hospizbegleitung beim Roten Kreuz.
Es freut mich sehr, zum „Mobilen Hospiz Team Braunau" zu gehören. Hier darf ich Menschen mit viel Lebenserfahrung begegnen und deren Geschichten kennenlernen. Ich darf sie auf ihrer letzten Reise ein Stück begleiten und – wenn gewünscht – komme ich gerne in Begleitung meines treuen Vierbeiners.

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Eferding

Mundharmonikaquartett Austria

Benefizkonzert im Schloss Aschach

Die Vizeweltmeister auf der Mundharmonika gastieren am 23.10. 2020 im Schloss Aschach.
„Die private Freundschaft und die gemeinsame Vision jedes Einzelnen, mit virtuosem, fetzigen Mundharmonikaspiel ein breites Publikum zu erreichen, ist vielleicht das Geheimnis dahinter, dass wir schon seit 25 Jahren gemeinsam spielen", erklären die Musiker des Traditionsensembles aus Laakirchen in Oberösterreich.
Im „25-Jahre" -Jubiläumsprogramm sind jede Menge witzig interpretierte Hits aus der Pop- und Unterhaltungsmusik, peppige Klassik, feine Volksmusik und natürlich die großen Western- und Filmtracks zu hören.
Kleine und große Mundharmonikas, in tiefen oder hohen Registrierungen, dezent elektronisch verstärkt – ein Gesamtklang wie ein ganzes Orchester. So erlebt der/die Konzertbesucher*in jedes Mal ein Feuerwerk an Virtuosität, Spielenergie und Freude an der Darbietung, verpackt in kurzweilige Show-Elemente und lustige Gags.
Unglaublich, was man aus diesen Mundharmonikas rausholen kann!

Wann: 23. 10. 2020 um 19:30 Uhr
Wo: Schloss Aschach, Harrachstr. 1, 4082 Aschach/D
Kartenverkauf Sparkasse Aschach
Kartenreservierung unter Tel.: 0664/2530285

Information:
Andrea Katzlberger
Hospizkoordinatorin
T: 0664/823 43 76
E: andrea.katzlberger@o.roteskreuz.at

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Grieskirchen

Gesundheitstag in Natternbach

Die Gesunde Gemeinde Natternbach lud zum Gesundheitstag ein und in diesem Rahmen bekamen wir das Angebot, die mobile Hospizarbeit im Bezirk Grieskirchen vorzustellen.
Unsere Mitarbeiter*innen konnten ausführlich unsere Angebote rund um das Thema Hospiz präsentieren und alle Informationen an die Bevölkerung weitergeben.
Viele Fragen wurden gestellt. In den vielen persönlichen Gesprächen stellte sich immer wieder heraus, wie groß das Interesse für diesen Bereich ist.
Vielen Dank an unsere Mitarbeiter*innen, die sich für diesen Tag sehr engagiert und kompetent zur Verfügung gestellt haben.

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Kirchdorf

Personelles

Mit Jahresende verabschiedeten sich Hilde Mitterhuber, (Gründungsmitglied) Ruth Eckl-Baumann (seit 2004) und Marianne Antensteiner (seit 2009) aus unserem Team. Herzlichen Dank für eure wertvolle Mitarbeit, alles Gute und bleibt uns weiterhin verbunden.

Neue Mitarbeiterinnen

Ich bin Irmi Gundendorfer und wohne in Kremsmünster. 2019 absolvierte ich die Ausbildung zur Hospizbegleiterin, damit habe ich in der Pension eine erfüllende Aufgabe.
Auch nach 25 Jahren als Fachsozialbetreuerin im Alten- und Pflegeheim begleite ich immer noch gerne Menschen auf schwierigen Wegen.
Meine langjährige Erfahrung im Umgang mit kranken und sterbenden Menschen ist mir in der neuen Aufgabe sehr hilfreich. Der Wahlspruch des Roten Kreuzes „Aus Liebe zum Menschen“ hat für mich eine besondere Gültigkeit.
Ich freue mich über die herzliche Aufnahme und Teil dieses Teams zu sein.

Mein Name ist Karin Humpl, ich komme aus Roßleithen und absolvierte letztes Jahr die Ausbildung zur Hospizbegleiterin.
Seit 1990 arbeite ich als DGKP in der Hauskrankenpflege beim Roten Kreuz in Kirchdorf. Für mich ist der Pflegeberuf nicht einfach ein Beruf, ich empfinde die Arbeit als Berufung.
Daher ist es mir ein großes Anliegen, einen Teil meiner Freizeit Menschen zu schenken, Sterbende und Trauernde durch schwere Stunden zu begleiten, ein Stück Weg gemeinsam zu gehen und ihnen Mitgefühl und Wärme zu geben.
Als „Neue“ fühle ich mich im Hospizteam herzlich aufgenommen und freue mich auf meine Aufgabe.

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Palliative Care – Innviertel

Neuer Teamleiter

Seit Sommer 2019 bin ich, Johann Gabriel, Teamleiter des mobilen Palliativteams Innviertel. Während meiner langjährigen Tätigkeit auf der Intensivstation im Krankenhaus Braunau konnte ich wertvolle Erfahrungen im Bereich Pflege sammeln. Anschließend war ich als Pflegedienstleiter im Seniorenzentrum Braunau sowie in Altheim tätig. Parallel zu diesen Aufgaben verstärkte ich mein wirtschaftliches und kaufmännisches Verständnis und absolvierte auch die Ausbildung zum diplomierten Legasthenie- und Dyskalkulietrainer. Im Rahmen eines freien Dienstvertrages gebe ich mein Wissen jungen Menschen als Förderlehrer*innen für Jugend am Werk weiter, unterrichte im Wifi und überprüfe im Rahmen der Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen die Qualität in der häuslichen Pflege.
Meine Freizeit verbringe ich am liebsten sportlich mit meiner Familie, lese Fachliteratur, höre und mache Musik. Gerne treffe ich mich mit Freunden und erkunde die Landschaften mit dem Wohnmobil.
Ich bin fest überzeugt, dass Kommunikation, Kooperation und Organisation wichtige Komponenten sowohl für unsere Mitarbeiter*innen als auch für unsere Klient*innen sind. Es freut mich, diese verantwortungsvolle Aufgabe in einem sehr engagierten Team, bei welchem der Mensch im Mittelpunkt steht, ausüben zu dürfen.

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Perg

Neu im Team

Mein Name ist Theresia Heimel. Ich bin Mutter von drei erwachsenen Kindern und arbeite hauptberuflich im Infocenter des Finanzamtes Perg.
Die Begegnungen mit Menschen sind es, die mir Erfüllung schenken.
Ich bin ausgebildete Lebens- und Sozialarbeiterin und ich habe letztes Jahr den Hospizlehrgang des Roten Kreuzes absolviert. Die Würde im Leben und ebenso die Würde am Lebensende sind mir ein Anliegen.
Ich arbeite ehrenamtlich als Hospizmitarbeiterin, weil ich Menschen in ihrem persönlichen, einzigartigen Sterbeprozess beiseite stehen möchte. Es ist eine große Herausforderung, das Leben und seine Lieben loszulassen. Ich verstehe mich als Begleiterin für die Gehenden und die Bleibenden und als ein Bindeglied dazwischen. Das bedeutet, dass ich Anteil nehme an den Sorgen und Ängsten, aber auch für Ablenkung und Späße oder die Erfüllung kleiner Herzenswünsche zur Verfügung stehe. Ich bin einfach da, mit viel Geduld und Verständnis, weil ich es wichtig finde, alle Gefühle anzuerkennen und ihnen gebührenden Raum zu geben.
In meinen Begleitungen werde ich immer wieder beschenkt durch das Kennenlernen von Menschen, deren Biografien mich berühren und deren Lebensläufe zeigen, welch unendliche Vielfalt das Leben bietet. Und ich erlebe in den Begleitungen, wie wahr folgendes Sprichwort sein kann: „Es sind die Lebenden, die den Toten die Augen schließen. Es sind die Toten, die den Lebenden die Augen öffnen“.

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Ried

Neues aus dem Team

Alles hat irgendwann ein Ende … aber auch einen neuen Anfang …

Diese Worte sind gerade in der Hospizarbeit sehr aussagekräftig, und aktuell treffen sie auch auf Maria Lugmayr und Andrea Hartinger zu. Nach fast einem Vierteljahrhundert Hospizarbeit im Bezirk Ried, hat Frau DGKS Maria Lugmayr nun mit 1. März ihren wohlverdienten Ruhestand angetreten. Maria war wesentlich am Aufbau des Mobilen Hospiz-Teams beteiligt, welches aktuell 40 freiwillige Mitarbeiter*innen zählt. Ein großer Dank dazu vom gesamten Team, besonders auch für die zugesagte weitere ehrenamtliche Unterstützung.

Mit 1. März hat DGKS Andrea Hartinger die Position der Hospizkoordination übernommen. Andrea ist verheiratet, hat drei Kinder und diplomierte 1996 in Wels, wo sie in ihren Anfängen auf der Unfallstation mit Schädelhirntrauma- und Querschnittpatienten arbeitete. Von dort wechselte sie ins Krankenhaus Ried und sammelte im neurologischen und onkologischen Bereich sehr viele wertvolle Erfahrungen mit schwerkranken und sterbenden Patienten. Der Weg führte sie dann 2016 zum Roten Kreuz, zum Mobilen Palliative Care Team Innviertel.

Die Hospizarbeit hat mittlerweile eine sehr große Bedeutung in der Gesellschaft. Im Mittelpunkt stehen der unheilbar kranke Mensch und seine Angehörigen – „da sein" „Zeit schenken", so das Credo.

„Gemeinsam mit einem engagierten Team aus freiwilligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möchten wir den Klientinnen und Klienten, aber auch den Angehörigen, Stütze und Begleitung auf einem besonderen Stück Lebensweg sein", so Andrea.

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Schärding

Aktuelles

Zu Gast in einem „besonderen" Haus

Im Rahmen der letzten Teambesprechung besuchten wir auf Einladung der Hausleitung das Ronald-McDonald-Haus und die Oase bei der Kinderklinik Dritter Orden in Passau. Dort finden Eltern ein „Zuhause auf Zeit", während ihre Kinder in der Klinik behandelt werden. Die integrierte Oase bietet ambulanten Patient*innen und deren Angehörigen einen Rückzugsort. Dank der direkten Spenden von McDonald´s Deutschland, seinen Franchise-Nehmern, Unternehmen und Privatpersonen aus der Region, sowie zahlreicher Freiwilliger, kann das Haus betrieben werden.

Nach ausführlicher Information und Führung durch das Haus, tauschten wir bei Kaffee und Kuchen unsere Eindrücke aus.

Elisabeth Waschak

Schalte ein paar Gänge runter
und genieße das Leben.
Wenn du schnell fährst,
verpasst du nicht nur die Landschaft
um dich herum,
sondern du weißt auch nicht mehr,
wohin du eigentlich wolltest
und warum.

Eddie Cantor

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Steyr Stadt & Land

Aktuelles

Das Trauercafé im Herbst ist für den 6./13./20. November 2020 von 15:00 bis 17:00 Uhr in der Bezirksstelle Steyr Stadt, im 1. Stock geplant.
Wir ersuchen Sie um Voranmeldung, das ermöglicht uns eine gute Vorbereitung.
Tel: 0664/8234274
Mail: charlotte.brunner@o.roteskreuz.at

Die Dienstleistungen der Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung stehen Ihnen natürlich immer, aber gerade in Krisenzeiten, zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns! Mehr Informationen unter https://www.roteskreuz.at/ooe/dienststellen/steyr-stadt/was-wir-tun/gesundheits-und-soziale-dienste/lebens-sterbe-und-trauerbegleitung/

Es wird im September ein Benefizkonzert mit dem Ensemble „Capella concertante“ geben, den genauen Termin und Informationen dazu unter
https://www.roteskreuz.at/ooe/dienststellen/steyr-stadt/was-wir-tun/gesundheits-und-soziale-dienste/lebens-sterbe-und-trauerbegleitung/

Kepler Universitäts Klinikum

Palliativstation

Aktuelles

Es gibt Neues von der Palliativstation des Kepler Universitätsklinikums (KUK) in Linz zu berichten!
Was im April 2013 als „Palliativer Bereich" mit nur drei Betten begann, wurde mit Oktober 2015 als neu errichtete Palliativstation mit neun Betten weitergeführt.

DGKP^{in} Elena Köck

Seit damals standen die Palliativstation und die benachbarte Remobilisation & Nachsorge-Station (RNS) unter einer gemeinsamen pflegerischen Leitung durch DGKP Harald Haimböck. Mit Anfang 2020 erfolgte durch die Pflegedirektion die Trennung der Leitungsfunktion der beiden Bereiche und DGKP^{in} Elena Köck wurde zur interimistischen Leitung der Palliativstation bestellt. Dies ermöglicht im klinischen Alltag eine verbesserte Planung und Unterstützung bei der Betreuung unserer PatientInnen und deren Angehörigen, und auch den Leitungsaufgaben kann in einem adäquateren Umfang nachgekommen werden.
Ebenfalls neu auf der Palliativstation ist der Einsatz von ehrenamtlichen/freiwilligen Mitarbeitenden. Nach der Erarbeitung eines Konzeptes zur Einbindung dieser wertvollen Teammitglieder, erhielten wir vergangenen Herbst von der Geschäftsführung die Erlaubnis zum Start mit Ehrenamtlichen.
Mit Oktober begann unsere erste Ehrenamtliche ihren Einsatz bei uns. Der dafür benötigte Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung war bereits absolviert, und die Kollegin startete mit viel Engagement und Freude mit ihrer neuen Aufgabe, für unsere PatientInnen „da zu sein". Bereits nach wenigen Monaten zeigt sich, wie bereichernd ihr Einsatz in vielerlei Hinsicht erlebt wird!
Wir freuen uns auf weitere am Ehrenamt interessierte Personen!

DGKP^{in} Elena Köck, MSc (Palliative Care)
elena.koeck@kepleruniklinikum.at

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf · Steyr Universitätslehrkrankenhaus

Palliativstation Pyhrn-Eisenwurzen

Neuer Ärztlicher Leiter

Neuer Ärztlicher Leiter der Palliativstation im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr ab 1. April 2020

Ich, DDr. Alexander B. Lang, habe die Ehre, an der Palliativstation am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum als Abteilungsleiter Frau OÄ Dr.^{in} Luzia Schreiber-Winzig nachfolgen zu dürfen. Nahezu ein Jahrzehnt hat sie diese Station mit viel Liebe und Engagement aufgebaut und weiterentwickelt. Dafür vom gesamten Team ein herzliches „Danke".
Nach einem Biologiestudium in Graz hat mich die Wissenschaft einige Jahre nach Panama und in die USA geführt, wo ich zu den Themen Kommunikation und evolutive Verhaltensphysiologie gearbeitet habe. Meine ehrenamtliche Tätigkeit beim Roten Kreuz hat mich schlussendlich dazu veranlasst, ein Medizinstudium anzuhängen. Als Stützpunktleiter des hiesigen Notarztteams habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht.
Vor knapp zehn Jahren sind meine Frau und ich nach Oberösterreich gezogen, um am Klinikum Steyr zu arbeiten. Inzwischen sind wir hier sesshaft geworden, haben geheiratet und zwei Kinder bekommen, die sicherstellen, dass uns nie langweilig wird. Meine Frau arbeitet am Klinikum als Anästhesistin.
Im Rahmen meiner Ausbildung durfte ich einige Monate an der Palliativstation verbringen. Die enge Zusammenarbeit des Teams, die eine interdisziplinäre, ganzheitliche Betreuung der uns anvertrauten Patientinnen und Patienten ermöglicht, haben mich schwer beeindruckt. Daher ist es mir eine große Freude, hier im Team die kommenden Jahre mitgestalten zu können.

Nähe. Was zählt, ist Verständnis. Im Umgang mit Menschen genauso wie im Geldleben.
www.sparkasse-ooe.at
SPARKASSE
Oberösterreich
Was zählt, sind die Menschen.

Adressen der Mitglieder des Landesverbandes Hospiz OÖ

Mobile Hospizteams Caritas OÖ

Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung
Leondinger Str. 16, 4020 Linz
0676 87 76 24 85
hospiz@caritas-linz.at

5280 Braunau
Ringstraße 60
0676 87 76 24 98
hospiz.braunau@caritas-linz.at

4150 Rohrbach
Gerberweg 6
0676 87 76 79 21
hospiz.rohrbach@caritas-linz.at

4400 Steyr
Leopold-Werndl-Straße 11
0676 87 76 24 95
hospiz.steyr@caritas-linz.at

Mobile Palliativteams Caritas OÖ

Linz, Linz-Land,
Urfahr-Umgebung, Rohrbach
Leondinger Str. 16, 4020 Linz
0676 87 76 24 73
hospiz@caritas-linz.at

Stützpunkt Rohrbach
Gerberweg 6, 4150 Rohrbach
0676 87 76 79 21
hospiz.rohrbach@caritas-linz.at

Steyr, Steyr-Land, Kirchdorf
Leopold-Werndl-Str. 11, 4400 Steyr
0676 87 76 24 92
hospiz.steyr@caritas-linz.at

KinderPalliativNetzwerk
Leondinger Str. 16, 4020 Linz
0676 87 76 24 86
ulrike.pribil@caritas-linz.at

Mobiles Hospiz Oberösterreichisches Rotes Kreuz

5280 Braunau
Jubiläumstraße 8
077 22 62 2 64-14
br-office@o.roteskreuz.at

4070 Eferding
Vor dem Linzer Tor 10
072 72 2400-23
ef-office@o.roteskreuz.at

4710 Grieskirchen
Manglburg 18
072 48 62 243-44
gr-office@o.roteskreuz.at

4560 Kirchdorf
Krankenhausstraße 11
075 82 63 5 81-25
ki-office@o.roteskreuz.at

4320 Perg
Dirnbergerstraße 15
072 62 54 4 44-28
0664 534 67 69
pe-office@o.roteskreuz.at

4910 Ried i. I.
Hohenzellerstraße 3
07752 81844-231
0664 52 19 968
RI-hospiz@o.roteskreuz.at

4780 Schärding
Othmar-Spanlang-Straße 2
077 12 21 31-25
sd-office@o.roteskreuz.at

4400 Steyr
Redtenbachergasse 5
072 52 53 9 91
sr-office@o.roteskreuz.at

Mobiles Palliativteam Innviertel

0664 8583442
in-palc@o.roteskreuz.at

Mobiles Palliativteam Unteres Mühlviertel

Freistadt 0664 82 15 660
ÖRK Perg: 07262 54 444-28

Hospizbewegung Bad Ischl / Inneres Salzkammergut

Sozialzentrum, Bahnhofstr. 14
4820 Bad Ischl
061 32 23 5 93
0699 10 81 16 61
hospizischl@aon.at

Hospizbewegung Freistadt

Hauptplatz 2, 4240 Freistadt
0664 821 56 60 oder 61
einsatz@hospizfreistadt.at

Hospizbewegung Gmunden

Franz Josef Pl. 12, 4810 Gmunden
076 12 73 3 46
0664 514 5471
hospiz-gmunden@gmail.com

Hospizbewegung Vöcklabruck

Brucknerstr. 27, 4840 Vöcklabruck
076 72 25 0 38
0676 60 71 314
office@hospiz-voecklabruck.at

Palliativteam Salzkammergut

Brucknerstraße 27, 4840 Vöcklabruck
0676 670 7 975
palliativteam@hospiz-voecklabruck.at

Hospizbewegung Wels Stadt / Land

Rainerstraße 15, 4600 Wels
07242 20 69 68
office@hospiz-wels.at

Mobile Palliative Care Wels.Grieskirchen.Eferding
Rainerstraße 15, 4600 Wels
07242 20 69 68
office@hospiz-wels.at

Hospizbewegung Inneres Ennstal
Bahnpromenade 251
3335 Weyer
0680 24 68 549
hospiz.inneres.ennstal@chello.at

Palliativstation KH St. Josef, Braunau
Ringstraße 60, 5280 Braunau
07722/804-5079
helmut.ziereis@khbr.at

Palliativstation KUK Med Campus III
Krankenhausstr. 9, 4020 Linz
05/7806 83-78876
palliativstation@kepleruniklinikum.at

Palliativstation St. Louise
Ordensklinikum BHS Linz
Seilerstätte 4, 4010 Linz
0732 76 77-71 10
palliativ.linz@ordensklinikum.at

Palliative Care am Ordensklinikum Linz Elisabethinen
Fadingerstraße 1, 4010 Linz
0732 76 76-3420
palliative-care@ordensklinikum.at

Palliativteam Barmherzige Brüder
Seilerstätte 2, 4021 Linz
0732 78 97-26 64
palliativ@bblinz.at

Palliativstation St. Vinzenz
KH Barmherzige Schwestern
Schloßberg 1, 4910 Ried i. I.
077 52 602-16 50
palliativ.ried@bhs.at

Palliativstation LKH Rohrbach
Krankenhausstr. 1, 4150 Rohrbach
05 055477-22150
palliativ.ro@ooeg.at

Palliativstation Pyhrn-Eisenwurzen Steyr
Sierninger Str. 170, 4400 Steyr
05 055 466-28 7 32
palliativAKO.sr@ooeg.at

Palliativstation SK Vöcklabruck
Dr. Wilhelm Bock-Str. 1,
4840 Vöcklabruck
050 55 471-28 7 30
franz.reiner@ooeg.at

Palliativstation Klinikum Wels
Grieskirchnerstr. 42, 4600 Wels
07242 415-66 21
gudrun.piringer@klinikum-wegr.at

St. Barbara Hospiz
Fadingerstraße 1, 4020 Linz
0732/7676 5770
info@barbara-hospiz.at

Österreichische Post AG
SP 02Z034083 S

Retouren an LV Hospiz OÖ, Pfalzgasse 2, 4055 Pucking