

# *Lebens*wert

Die oberösterreichische Hospiz- und Palliativzeitung

*Alles in Bewegung*

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



Das Thema dieser Lebenswertausgabe „Alles in Bewegung“ beschreibt auch den derzeitigen Umbruch in der Hospiz- und Palliativversorgung.

Wie Sie vermutlich wissen, wurde im Februar diesen Jahres im österreichischen Parlament das Hospiz- und Palliativfondsgesetz beschlossen, welches den Vollausbau der Hospiz- und Palliativversorgung in Österreich bis zum Jahr 2026 garantieren soll. In diesem Gesetz werden sowohl die Bausteine der spezialisierten Hospiz- und Palliativversorgung (mit Ausnahme der über die LKF-Punkte finanzierten Palliativstationen) bedacht, als auch die Palliativkonsiliardienste, die mobilen Palliativteams, die stationären Hospize und Tageshospize, sowie die mobilen Hospizteams weiter finanziert. Im Gesetz wurde auch die Finanzierung der Elemente der allgemeinen Palliativversorgung, also Projekte wie HPCPH (Hospiz- und Palliative Care im Alten- und Pflegeheim), HiM (Hospiz- und Palliative Care im mobilen Dienst) und das in Entwicklung befindliche Projekt HPC im Krankenhaus inklusive Vorsorgedialog© geregelt, auch die Lehre in Palliative Care wurde bedacht. Ob es tatsächlich zum Vollausbau kommen wird, ist derzeit Gegenstand intensiver Verhandlungen.

So sehr wir über die letzten Jahre diesen Wunsch nach Vollausbau und Regelfinanzierung der Hospiz- und Palliativangebote gewünscht und vorangetrieben haben, so sehr gilt es gerade jetzt wachsam zu sein. Wir, und damit meine ich jeden Einzelnen in unserem Tätigkeitsbereich, müssen dafür Sorge tragen, dass in diesem Ausbauprozess das Wesen der Palliativarbeit nicht verloren geht. So wird es wohl die größte Herausforderung sein, das Wohl der uns anvertrauten Patientinnen und Patienten nicht aus dem Auge zu verlieren und weiter für eine individuelle, patientenzentrierte Betreuung mit palliativer Haltung zu kämpfen. Fixe, große Strukturen können hier zu einem Hindernis werden und es gilt unsere Einstellung im Kleinen zu verteidigen. Hier bitte ich Sie in den folgenden Monaten und Jahren der Entwicklung um Ihre Unterstützung. Behalten wir uns unsere Werte.

Mit herzlichem Dank für Ihre großartige Arbeit verbleibe ich,

*Dr.<sup>in</sup> Christina Grebe*  
Vorsitzende des Landesverbandes Hospiz OÖ

# Inhalt

## Thema

7 In Bewegung bleiben!

## Pflege

9 Stets bewegt ... eine Rückschau  
10 ... und wir dachten,  
wir hätten noch so viel Zeit ...

## Medizin

11 Alles in Bewegung

## Patient\*innen

13 Beweglich im Alltag  
15 Es war wirklich schön!

## Ehrenamt

17 Wenn die Eltern sterben, ist Bewegung  
vorprogrammiert ...  
19 Das ganze Leben ist Bewegung,  
mit allen Sinnen ...

## Angehörige

21 Trauer bewegt – Wanderung mit Trauernden

## Weitere Sichtweisen

23 Vorstellung des Projektes „LebensBlüten“  
24 Das Leben besteht in der Bewegung  
26 Alles in Bewegung

## 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  
Rainerstraße 15, 1. Stock, Top 18, 4600 Wels  
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](mailto: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 Angelika Schwarz



### ... was mich stärkt

Was mich im Anblick in die Ruhe, in die Kraft, in die fröhliche Verwunderung kommen lässt oder mir ein Lächeln auf die Lippen zaubert, genau diese Eindrücke sind es auch, die mich in Bewegung versetzen, Inspiration und neue Energie schenken.

Lassen auch Sie sich von den unterschiedlichen Impulsen berühren. Ich wünsche Ihnen Momente der Achtsamkeit und ein Lächeln auf den Lippen, wenn Sie etwas Berührendes, Schönes, Besonderes oder Sonderbares in IHREM eigenen Alltag entdecken.

*DGKP Angelika Schwarz, Msc.*

## Dank & Impressum

Vielen Dank allen Mitarbeiter\*innen der regionalen Hospiz-Stützpunkte und Palliativstationen für ihre Beiträge für *Lebenswert*. Fotos, wenn nicht anders angegeben, Angelika Schwarz.

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr.<sup>in</sup> Christina Grebe, Rainerstraße 15, 1. Stock, Top 18, 4600 Wels

Redaktionsteam: Lisa Buchegger,

Claudia Glössl, Gerda Mildner, Peter Hammerle, Elisabeth Neureiter, Andrea Peterwagner, 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 werden Name, Adresse und Spendebetrag weitergegeben. Weitere Infos zum Datenschutz finden Sie hier: [www.hospiz-ooe.at](http://www.hospiz-ooe.at) Wollen Sie *Lebenswert* abbestellen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

## Projekt „Letzte Hilfe“ in Oberösterreich



Das Lebensende und Sterben von Angehörigen, Freunden und Nachbarn macht Menschen oft hilflos, offenbar ist das Wissen über die Sterbebegleitung in unserer Gesellschaft über die letzten Jahrzehnte schleichend verloren gegangen. Der deutsche Palliativmediziner Prof. Dr. Georg Bollig hat vor Jahren die Idee geboren, dieses Wissen in Form eines „Letzte Hilfe Kurses“ der breiten Bevölkerung wieder zugänglich zu machen.

Man kann sich den 4-stündigen Kurs ein wenig wie das kleine 1x1 der Sterbebegleitung vorstellen – zugeschnitten auf Kursteilnehmer, die im Alltag mit dem Thema Sterben keinen Kontakt haben. Der Kurs ist dabei in vier einstündige Module aufgeteilt: „Sterben ist ein Teil des Lebens“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen“. Die Kursinhalte sind international ident, wenngleich auch inhaltlich auf die Kultur und gesetzlichen Rahmenbedingungen der einzelnen Länder zugeschnitten.

Letzte Hilfe Kurse werden inzwischen weltweit veranstaltet, organisatorisch steht der Dachverband „Last Aid International“ dahinter. In Österreich wurde vergangenes Jahr als nationale Organisation „Letzte Hilfe Österreich“ gegründet. Unterstützt wird das Projekt dabei von Hospiz Österreich und der Österreichischen Palliativgesellschaft (OPG). Mit dem festen Vorsatz, die Idee der Letzte Hilfe Kurse auch in Oberösterreich zu etablieren, haben sich die ersten Teilnehmer auf Einladung von Hospiz Oberösterreich Anfang Februar zur ersten „Kursleiter“-Ausbildung in Linz

getroffen. Die Räumlichkeiten wurden dankenswerterweise von der Sparkasse Oberösterreich zur Verfügung gestellt, die Kurskosten vom Landesverband Hospiz Oberösterreich übernommen.

Ich war initial fast ein wenig skeptisch, wie in einem einzigen Tag Trainer ausgebildet werden können – aber das Konzept hat mich überzeugt. Die Teilnehmer waren alle erfahrene Kolleginnen und Kollegen aus dem Palliative Care Bereich. Es wurde uns im Laufe des Tages der gesamte Letzte Hilfe Kurs vermittelt – und zwar in Form von kurzen Einzelvorträgen, die von den Teilnehmern selbst übernommen worden sind. Zusätzlich garniert mit den notwendigen Hintergrundinformationen.

Ich denke, der große Vorteil in der Hospiz- und Palliativ-Gemeinschaft liegt darin, dass wir alle gewohnt sind, schwierige Themen mit unseren Gesprächspartnern anzusprechen und in verständlichen Sätzen zu formulieren. Es hat mir an diesem Tag wirklich Freude bereitet, die Kurzvorträge meiner Kolleginnen und Kollegen zu hören. Jede Einzelne bzw. jeder Einzelne hat mit viel Kreativität und Enthusiasmus

die ihm zugeteilten Folien präsentiert. Ich habe daher auch gute Ideen von diesem Kurs mitgenommen.

Kurzum, der Kurs hat sich gelohnt – so ist es offensichtlich auch meinen Kolleginnen und Kollegen ergangen, mit denen ich in der Zeit danach Kontakt hatte.

Im Mai wird der nächste „Ausbildner“-Kurs in Linz stattfinden. Von Seiten des Landesverbandes ist geplant, dass noch vor dem Sommer die ersten Letzte Hilfe Kurse in Oberösterreich beginnen sollen.

An der Palliativstation am Klinikum Steyr planen wir, vorerst einen ersten Termin im Juni und einen Herbsttermin im November zu organisieren und über die lokalen Medien einzuladen.

Das Wissen um Letzte Hilfe und das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen soll – wie auch die erste Hilfe – zum Allgemeinwissen werden. Wir wollen Menschen mit diesen Kursen ermutigen, sich Menschen in der letzten Lebensphase zuzuwenden. Denn diese Zuwendung ist schlussendlich das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

*OA Mag. DDr. Alexander B. Lang*







Gestaltung des Baumes: PROGES Projekt GES.UND/Kreativgruppe Haslach

# In Bewegung bleiben!

Wie passen „Hospiz“, „palliativ“ und „Rehabilitation“ zusammen?



*Rainer Simader  
Physiotherapeut,  
ehem. Physiotherapeut am  
St. Christophers Hospice  
London,  
Leiter des Bildungswesens  
Dachverband Hospiz  
Österreich,  
Mitglied des Leitungsteams  
Universitätslehrgang  
Palliative Care Dozent,  
Autor und Herausgeber*

*In der Hospiz- und Palliativversorgung begegnen wir Menschen, die vor diversen Herausforderungen stehen: Eine schwerwiegende Diagnose wurde gestellt, Schmerzen sind hartnäckig, es liegen vielleicht mehrere verschiedene Erkrankungen gleichzeitig vor, oder das Alter an sich trägt zusätzlich zu Problemen bei. Diese Situationen bringen manche Menschen dazu, sich wenig zu bewegen, manch andere fallen geradezu in eine Schockstarre und leider erhalten Menschen in diesen Situationen oft den fatalen Rat, sich zu schonen. Sind Ruhe, geringe Aktivität und Schonung in solchen Situationen wirklich ein gutes Rezept? Die Antwort könnte man kurz und knapp halten: Nein! In diesem Beitrag werden wir ansehen, wie und warum schwer kranke Menschen von einem aktiven, bewegungsreichen Lebensstil profitieren.*

## Wir werden anders sterben

Die gute Nachricht ist, dass viele Menschen immer älter werden. Die weniger gute, dass dies nicht automatisch in guter Gesundheit geschehen wird. Die Fortschritte der Medizin lassen uns heute und in Zukunft Krankheiten, an denen wir vor einigen Jahren rasch

gestorben wären, überleben – oder mit diesen länger leben. Wir werden mit Nebenwirkungen der Therapien und vielen chronischen Krankheitszuständen konfrontiert sein. Dies kombiniert mit der demografischen Entwicklung, in der immer mehr ältere und kranke Menschen weniger Pflegenden gegenüberstehen werden, lässt eine berechtigte Frage zu: Wie kann hier gute Lebensqualität am Lebensende gelingen? Wir werden wohl mehr stationäre Pflegeeinrichtungen brauchen. Auch ein vielfältiges Angebot an ambulanten und (teil-)stationären Hospiz- und Palliativ-einrichtungen wird hilfreich sein. Wir brauchen weitere Pflegekräfte, die unter guten Rahmenbedingungen arbeiten können.

Und es braucht noch etwas: Ein anderes oder erweitertes Verständnis von Begleitung von Menschen hin zum Lebensende. Denn es wird sich wohl nur ausgehen, wenn wir es gemeinsam schaffen, die Zeit der Pflegebedürftigkeit und „Versorgung“ so kurz, und die Zeit der Selbstständigkeit so lange wie möglich zu halten – auch in der Hospiz- und Palliativversorgung.

## Der Fokus von Sterbenden: Ängste, Bedürfnisse und Lebensqualität

Zu den Hauptängsten von sterbenden Menschen gehört, dass Symptome nicht gut kontrolliert werden. Eine gute Symptomenkontrolle bedeutet allerdings nicht automatisch, dass dadurch die Lebensqualität verbessert wird. Denn zu den weiteren großen Sorgen

gehören, anderen zur Last zu fallen und die Selbstständigkeit zu verlieren. Die eigentlichen Ziele sind für diese Menschen, wieder etwas tun zu können, ihre sozialen Rollen so lange wie möglich aufrechterhalten und am Leben teilhaben zu können. Genau bei diesen Zielen brauchen die Patient\*innen Unterstützung von Expert\*innen für Aktivität und Selbstbefähigung. Und sie brauchen dazu schlicht eines: Ermutigung und genügend Kraft und Ausdauer.

## Rehabilitation und Palliative Care: Passt das zusammen?

Rehabilitative Palliative Care, in den angloamerikanischen Ländern schon etabliert, hat als oberstes Ziel, den Menschen dabei zu helfen, die bestmögliche Selbstbefähigung (wieder) zu erlangen, sie zu bewahren und die Zeit der Abhängigkeit von anderen so kurz wie möglich zu halten. Rehabilitation wird oft mit vollständiger Wiederherstellung assoziiert. Die Bedeutung des Wortes „(re)habilitare“ kommt daher besonders zur Geltung: (wieder)ermöglichen.

Körperliche Aktivität bis hin zu Training führt bei Patient\*innen in allen Krankheitsstadien zu einer Verbesserung der Lebensqualität. Es werden nicht nur der Körper gekräftigt und die für den Alltag benötigte Ausdauer verbessert. Viele Studien zeigen, dass Aktivität und Training in der Palliativsituation positiven Einfluss auf die Symptomlast, auf etwaige depressive Verstimmungen, auf Fatigue und Atemnot, auf Schmerzen, auf das Selbstbewusstsein, die Selbstständigkeit, die Durchführung von Ak-

tivitäten des täglichen Lebens, sowie auf die Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten haben.

### Inaktivität vermeiden

Vielleicht sind es die Ansichten von früheren Heilmethoden, dass Krankheiten am besten mit Bettruhe zu behandeln sind. Oder es prägt das eigene Bild, wie Sterben auszusehen hat oder etwa, was wir Sterbenden zutrauen.

Eine der wichtigsten Botschaften, die schwerkranke Menschen und auch An- und Zugehörige erhalten sollten, ist: Vermeiden Sie Inaktivität! Am besten bereits bei der Diagnosestellung, aber in diesem Falle gibt es (fast) kein zu spät.

Patient\*innen brauchen dabei Hilfe, die Aktivität wiederzufinden, da im Prozess von fortschreitenden Erkrankungen Ängste entstehen, etwas Schädliches zu machen. Hier kommen therapeutische Berufe, wie Physiotherapie, Ergotherapie, aber auch Logopädie und Diätologie ins Spiel. Jene Berufsgruppen, die gewohnt sind, Patient\*innen in der Selbstbefähigung zu unterstützen und Ziele dahingehend zu verfolgen. In anderen Ländern sind diese Berufsgruppen fixe Bestandteile von Palliativteams und tragen so auch zu einer Entlastung der anderen Berufsgruppen bei.

In angloamerikanischen Hospiz- und Palliativeinrichtungen sollten Sie nicht überrascht sein, wenn Sie Fitnessstudios finden, in denen Patient\*innen Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Beweglichkeit erhalten oder verbessern. Dennoch sind alle Begleiter\*innen dazu aufgefordert, Patient\*innen zu befähigen und Aktivität zu fördern.

### Der Blick in den Körper: was passiert bei reduzierter Aktivität?

Auch wenn bei Krankheit oder zum Beispiel bei Schmerzen der Anreiz sich zu bewegen, wenig verlockend erscheint, so lohnt es zu wissen, was bei Inaktivität

passiert. Vorhandene Kraftreserven und Kondition werden rasch abgebaut. Pro Tag Inaktivität gehen 3–5 % der Muskelkraft verloren. Gesunde Menschen, die einen Alltag mit ausreichend Bewegung hatten, werden nach einer Woche Inaktivität zwar müder als sonst sein und manche Aktivitäten beschwerlicher als vorher erleben. Für schwer kranke oder hochbetagte Menschen, die im Laufe der Krankheit schon an Grundkraft und -ausdauer eingebüßt haben, führt ein Verlust von ein paar wenigen Prozenten an Kraft oft ohne Umwege in die Pflegebedürftigkeit und in eine existenziell bedrohliche Situation.

Der Mangel an Bewegung führt zu reduzierter Durchblutung, Aktivitäten des täglichen Lebens fallen schwerer oder gehen verloren und zunehmend beginnen sich auch Unsicherheit und sogar Angst vor Bewegung breit zu machen. Dieser Teufelskreis führt dann wiederum dazu, dass Schmerzen oder andere Krankheitszeichen verstärkt werden.

In jedem Lebensalter können körperliche Strukturen trainiert werden. Die Möglichkeit, Kraft zu steigern, die Gehstrecke zu erweitern oder beispielsweise bessere Gleichgewichtsreaktionen zu erlangen, ist nicht nur jungen oder gesunden Menschen vorbehalten.

### Wie viel Bewegung ist sinnvoll?

Das Ziel von Aktivität im Alter und bei schweren Erkrankungen ist, dass eine gewisse Grundkondition und Belastbarkeit erhalten und gegebenenfalls auch wieder verbessert wird. Damit Bewegung und Aktivität positive Auswirkungen auf die Lebensqualität haben, wird Folgendes empfohlen:

Menschen mit *fortgeschrittenen* Erkrankungen sollen mindestens 3-mal pro Woche 30 Minuten gehen, wobei diese 30 Minuten auch in kleinere Dosen aufgeteilt werden können. Zusätzlich sollen 2-mal pro Woche große Muskelgruppen gekräftigt werden (z.B.

aufstehen und wieder hinsetzen). Die dabei empfundene Belastung soll auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht anstrengend) bis 10 (maximal vorstellbare Anstrengung) bei 6–8 sein. Das heißt, dass sich palliativ erkrankte Menschen durchaus anstrengen sollen.

Menschen mit *weit fortgeschrittenen* Erkrankungen wird ebenfalls empfohlen, sich regelmäßig zu bewegen. In Summe sollen diese Menschen auf mindestens 150 Minuten bevorzugte körperliche Aktivität/Woche mit geringer bis mittlerer Intensität (4–6 auf der 10-teiligen Anstrengungs-Skala) kommen. Diese bevorzugte Aktivität kann gehen sein, aber auch Aktivitäten wie z.B. leichte Haushaltsarbeit können hier dazurechnet werden. Auch für diese Menschen ist der Erhalt der Bein- und Armmuskulatur wichtig, um möglichst lang selbstständig sein zu können.

Eine gute Ausstattung mit Hilfsmitteln, wie z.B. Gehstöcke, Rollatoren oder auch Hilfsmittel für Badezimmer, Küche oder zum An- und Auskleiden können in großem Maße dazu beitragen, nicht von anderen abhängig zu sein. Die Physiotherapie und weitere „Rehabilitationsberufe“ stehen für Beratung gerne zur Verfügung.

Zum Schluss noch ein Tipp: Warten Sie nicht zu lange, sondern priorisieren Sie Ihre Bemühungen, sich selbst ausreichend zu bewegen, damit Sie weiterhin ein bewegtes Leben führen können. Und empfehlen Sie Menschen, die schwer krank sind, dass auch sie sich regelmäßig bewegen.

### Weiterbildungstipp

Im Rahmen des Universitätslehrgangs Palliative Care startet im Oktober 2022 ein neues Vertiefungsmodul für Physiotherapeut\*innen, Ergotherapeut\*innen, Logopäd\*innen und Diätolog\*innen.

Nähere Informationen unter: <https://www.ulg-palliativecare.at/studium/vertiefungslehrgang-medizinisch-therapeutischeberufe>

# Stets bewegt ... eine Rückschau



DGKP  
Gerald Pramesberger, BA MSc  
Heimleitung im evangelischen  
Alten- und Pflegeheim  
Bad Goisern

*Das Leben in Alten- und Pflegeheimen ist oftmals, einmal mehr und einmal weniger, von einer bestimmten Tagesstruktur geprägt. Die Gründe dafür sind vielfältig und stellen die Frage nach Autonomie und Individualität in der Gestaltung von Alltag und natürlich darüber hinaus. Für viele Bewohnerinnen und Bewohner bedeutet jedoch Tagesstruktur auch Sicherheit. Einen Mittelweg gilt es zu finden. Mit möglichst viel Kreativität und dazugehörigen guten Ideen.*

Frau C. lebt schon einige Zeit in einem Alten- und Pflegeheim. Mit Höhen und Tiefen natürlich. Mit vielen Her-

ausforderungen in den letzten Monaten und Jahren, sowie jeden Tag die Hoffnung auf das überraschend Positive. Frau C. tut sich teilweise in der Tagesgestaltung schwer und freut sich, wenn Personen ihr helfen, bewusst Dinge zu erleben. „Wann komme ich denn mal wieder in Bewegung?“, fragte sie mich, als ich mich bei einem Nachmittagskaffee zu ihr setzte. Wahrhaft ein Problem. Ich frage nach ihren Vorstellungen. „Alles muss mehr weit sein!“, entgegnete sie mir. Ihre Augen leuchten. Die Bitte nach dem besonderen Erlebnis „bewegt zu sein“, als ein spezielles Gefühl, so subjektiv wie alle anderen, war bei mir angekommen. Es galt nun zu organisieren und dabei alles in bedacht zu nehmen. Weite war im Salzkammergut teilweise ein wenig schwierig, wenngleich auch nicht unmöglich. Wir grübelten lange, mit dem Hintergedanken, auch anderen Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit von „bewegt sein“ irgendwie zu schenken. Und danach ging alles ganz schnell und irgendwie auch alles unkomplizierter als sonst. Wir suchten „das Weite“, um „bewegt zu sein“. Der Tag war günstig, die fette Herbstsonne versprach märchenhafte Stimmung. Den Rest der Eindrücke möchte ich Ihnen, liebe Leserin und lieben Leser, mit einem Bild übermitteln.

Wenngleich ein Bild immer nur eine Momentaufnahme darstellt, so hatten wir (meine Kollegin und ich) doch bei der Betrachtung das Gefühl, etwas richtig gemacht zu haben. Das Richtige gemacht zu haben bei dem Versuch, „das Weite“ gesucht zu haben um „bewegt zu sein“. Wahrlich, oftmals läuft nicht alles perfekt. Da sind viele Fragen nach dem Warum und Wieso. Und sie sind alle, oder zumindest die meisten, legitim. So oft können wir nur unzureichend auf die Sorgenkultur von Menschen im Alten- und Pflegeheim eingehen. Aber wir können es versuchen. Dabei sollten die Probleme und Herausforderungen unserer Zeit nie vergessen werden. Es wird schnell klar und sichtbar, dass das Schwarze und das Weiße viele Grautöne dazwischen kennt, neben vielen anderen wunderschönen Farben. Das Dunkle ist dabei präsent und begleitet uns in der Begegnung mit Menschen, die Hilfe, Zuwendung, Pflege und Betreuung brauchen. Was bleibt? Die Frage dieser Zeit, neben vieler anderer, wird wohl auch sein, ob wir uns in der Pflege die Fähigkeit zum Staunen bewahrt haben. Staunen und bewegt sein darüber, dass an jeder Ecke im Pflegealltag etwas Wundervolles passieren kann und etwas mit uns macht. Dass Veränderung passieren kann und neue Perspektiven entstehen. Jeden Tag. Ein kleiner Beweis, aus einem kleinen, vielleicht unbedeutenden Moment aus der hintersten Ecke im Salzkammergut, darf ich heute nach Absprache mit den Personen auf dem Bild hier mitgeben. Ich wünsche damit allen Leserinnen und Lesern alles Gute.



Bildrechte: Daniela Reiter



DGKP Karin Zwirzitz, MSc  
Hauptberufliche  
Mitarbeiterin  
Hospizbewegung Gmunden

## ... und wir dachten, wir hätten noch so viel Zeit ...

*Es gerät viel in Bewegung, wenn Unvorhersehbares eintritt und das Lebensende eines nahestehenden Menschen unmittelbar bevorsteht.*

*... wenn eine palliative Situation diagnostiziert wird, oder nach einem Unfall der Tod im Raum steht, aber auch im Alter, wenn der Allgemeinzustand sich sehr verschlechtert und der Mensch sich reduziert am Lebensende. Am schlimmsten erleben wir dieses schnell kleiner werdende Zeitfenster wohl, wenn es um den unabwendbaren Sterbeprozess eines Kindes geht.*

### Vieles ist in Bewegung

Was soll an erster Stelle vorrangig in Ordnung gebracht und geregelt werden? Der irdische Nachlass? Finanzen, Haus oder andere Besitztümer? Alle Familienmitglieder und Freunde verständigen, um ein letztes Treffen zu veranstalten? Noch einmal alle Lieblingsplätze abfahren und Ausnahme-wünsche erfüllen? Das beste Essen kochen und so weiter ...

### Vieles ist in Bewegung

Sind in Wahrheit die wirklich wichtigen Dinge die, die weit über das Testament

und die Regelung finanzieller Angelegenheiten hinausgehen an erster Stelle? Friedvolle Versöhnung und letzte Wünsche erfüllen?

Der Sterbeprozess ist ein zutiefst individueller Vorgang am Ende eines jeden Lebens und seine Regie führen wird die/der Sterbende selbst. Die Autonomie am Lebensende ist kein planbares Projekt mit zertifizierter Ablaufliste. Die Zeit am Lebensende bedeutet manches Mal alles und scheint das wertvollste Gut auf Erden zu sein, oder sie bedeutet nichts, wenn der Tod sehr rasch – ein Sekudentod – eintritt und diese Zeit von vornherein gar nicht zur Verfügung steht.

### Vieles ist in Bewegung

Sterbende und ihre Familien brauchen und wünschen sich Zeit, egal, wie man es dreht und wendet. Nicht nur, um verschiedene Dinge zu regeln, sondern aus einem ganz einfachen Grund, dem besten Beweggrund den es gibt: Des Lebens selbst willen. Dicht gedrängt und vollgepackt mit allem möglichen an ‚Bewegung‘, wird das Lebensende manches Mal deutlich intensiviert. Das Leben furchtlos festhalten und spüren, so lange als möglich die Lebendigkeit fühlen.

*„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“* *Albert Einstein*

Das Leben selbst ist die Bewegung – vita est motus.



Gestaltung der Glasscheibe: Glaskunst Tanja Schöberl

# Alles in Bewegung

## Meine Beweggründe, im Palliative Care Bereich zu arbeiten



OA Dr.<sup>in</sup> Gabriele Romauer  
Palliativstation  
Salzkammergut Klinikum  
Vöcklabruck

*Im Palliative Care Bereich arbeite ich nun seit ungefähr eineinhalb Jahren, das heißt, ich zähle hier noch nicht zu denen, die schon alles gesehen und unendlich viele Menschen begleitet haben.*

*Auch zuvor war ich in einem Sonderbereich tätig und konnte viele Erfahrungen sowohl im Akutbereich eines Krankenhauses, als auch in der Notfallmedizin sammeln. Doch warum entschließt man sich, im Palliative Care Bereich zu arbeiten? Ein komplett neues Terrain zu betreten? Alles noch einmal neu zu beginnen? Die Komfortzone zu verlassen?*

*Antworten gibt es sicher viele, doch ehrlicherweise muss man sagen, so ganz genau weiß man ja eigentlich gar nicht, worauf man sich einlässt. Wie der Alltag wirklich aussieht, merkt man ja erst, wenn man bereits mittendrin steckt.*

*So kann ich nun von meinen bisherigen Erfahrungen berichten.*

Ein bunteres Team habe ich noch nicht erlebt, so viele Berufsgruppen wie hier sitzen sonst nirgendwo an einem Tisch, jeder kann seine Meinung äußern und trotz oft auch unterschiedlichen Ansichten zieht man zuletzt doch gemeinsam an einem Strang. Lange Diskussionen gehen oft voraus, man versucht, Situationen von verschiedensten Seiten und Ebenen zu betrachten. Lange Besprechungen gehören hier einfach dazu, damit jeder im Team die Zeit bekommt, seine Eindrücke zu schildern und kundzutun. Und die unterscheiden sich oft ganz erheblich! Eine Ärztin, eine Pflegekraft, ein Therapeut: jeder lernt den

Patienten anders kennen und erfährt andere Dinge. Schon erstaunlich, was so alles zu Tage tritt, wenn man die Geschichten vergleicht.

Es ist schön zu sehen, dass man größere oder kleinere Wünsche der Patienten erfüllen kann, eine Entlassung nach Hause kann möglich gemacht werden, oder auch der Aufenthalt bei uns allein kann schon so manches Problem lösen.

Es wird einem hier große Dankbarkeit entgegengebracht, Menschen geben einem viel zurück, wenn sie nach langer Zeit endlich mal wieder weniger Schmerzen haben oder auch wieder mal schlafen können. Und Dankbarkeit wird hier sehr offen und ehrlich angesprochen, vor allem auch von Angehörigen, die häufig sehr froh über etwas Entlastung sind.

Manchmal tut es auch sehr gut, über eine Entscheidung noch einmal schlafen zu können und sich ausreichend Zeit dafür nehmen zu können. Auch wenn die zeitlichen Herausforderungen natürlich auch auf einer Palliativstation groß sind, bleibt doch der eine oder andere Moment, kurz inne halten zu können, um noch kurz die Zusammenhänge oder Ergebnisse von Entscheidungen reflektieren zu können.

Das tägliche Tun ist hier entschleunigter als anderswo, vor allem auch um den Patienten die Ruhe zu vermitteln, die sie meist so dringend brauchen. Und Ruhe tut einem auch selbst sehr gut, wobei Ruhe zu vermitteln oft ja sehr anstrengend sein kann. Der Alltag ist auch hier laut, und Ruhe herzustellen ist oft

kräftezehrender als mitzumachen, das Ergebnis aber ist befriedigend.

Das Team, das hier aus unterschiedlichsten Berufsgruppen kommt (Medizin, Pflege, Sozialarbeit, Physio-, Ergo- und Logopädie, Seelsorge, klinische Psychologie und viele mehr) kümmert sich nicht nur tatkräftig um die Probleme der Patienten, sondern auch umeinander. Nicht alles ist immer gut und nicht alles wird auch immer gut, man ist aber nicht allein und kann jederzeit um Unterstützung bitten. Manchmal reichen ein Kaffee und ein paar Minuten, manchmal ist aber auch ein längeres Gespräch notwendig, um Patienten oder Situationen zu besprechen, und die notwendige Zeit dafür kann man sich nehmen.

An der Palliativstation sind wir in der glücklichen Lage, ehrenamtliche Mitarbeiter zu haben, wie nach einem Dienstplan ist an den meisten Tagen der Woche jemand da, der sich um verschiedenste Belange kümmert, manchmal sogar spät abends oder nachts. Sitzwache halten, vorlesen, zuhören oder auch Schokolade aus der Kantine besorgen, das sind Aufgaben, die solche Mitarbeiter übernehmen. Dinge, für die im normalen Alltag oft einfach nicht genügend Ressource da ist. Beeindruckend, wie manche Menschen ihre Freizeit gestalten!

Patienten mit schweren Erkrankungen zu begleiten, Symptome zu lindern oder einzustellen, eine Entlassung nach Hause zustande zu bringen oder auch ein Sterben in Würde zu ermöglichen

sind Aufgaben, in denen man viel Sinn erkennen kann und die einem, wenn sie gut gelingen, auch echte Freude und große Zufriedenheit bereiten können.

Es ist gut, Übertherapie am Lebensende vermeiden zu können, und das sowohl mit den Patienten als auch mit den Angehörigen offen kommunizieren zu können. Wobei die Kommunikation hier sicher zu einem der wichtigsten Mittel gehört, die wir auf der Palliativstation zur Hand haben, denn mit großen Gerätschaften oder beeindruckenden Medienberichten über neu erprobte Verfahren oder Heilmethoden können wir hier nicht dienen.

Wir nehmen Menschen Ängste, wir geben ihnen Zuversicht, ihre letzte Lebenszeit so gut als möglich verbringen zu können und das macht nicht nur sie zufrieden, sondern auch uns. Und nach einem langen Arbeitstag sagen zu kön-

nen, „ich bin zufrieden“, ist ein äußerst angenehmes Gefühl.

Schön ist auch die Zusammenarbeit nach außen, vor allem mit dem mobilen Palliativteam, aber auch mit den niedergelassenen Ärzten oder den Mitarbeitern der Hospizbewegung. Dadurch haben unsere Patienten immer ein Bindeglied ins Krankenhaus, und andererseits haben auch wir die Möglichkeit, zu erfahren, wie es den Menschen geht, die wir entlassen haben, auch deren Angehörigen, die wir mitbetreut haben.

Schöne Momente sind auch jene, wo uns Angehörige nach einem Todesfall extra noch einmal im Krankenhaus aufsuchen, um uns ihren Dank auszusprechen oder auch um nochmals um Unterstützung zu bitten. Auch da spüren wir im Team, dass wir gute Arbeit geleistet haben.

Im Konsiliardienst betreuen wir auch

Menschen, die auf anderen Stationen des Krankenhauses oder auch an anderen Standorten stationäre Aufenthalte absolvieren. Hier entsteht nicht nur viel Austausch mit den Patienten, sondern auch mit den Kollegen oder Pflegekräften, die dort zuständig sind. Hier kann man oft mit wenigen Mitteln viel erreichen und bekommt viel Zustimmung dafür. Den palliativen Gedanken weitertragen zu können und effektive Mittel zur Symptomlinderung vorzuschlagen erscheint uns als eine der wesentlichsten Aufgaben unseres Tuns, denn nur in Zusammenarbeit mit möglichst vielen Menschen aller Berufsgruppen können wir möglichst viele Patienten erreichen. Individualisierte Medizin ist das Schlagwort in den letzten Jahren geworden.

Dass es auch an einer Palliativstation schwierige Momente gibt, ist klar. Nicht immer ist das Team einer Meinung, manchmal sehen Angehörige oder Vertraute unserer Patienten die verschiedenen Situationen ganz anders als wir, es gibt auch Settings, wo man persönlich einfach keinen Zugang findet. Glücklicherweise lässt sich gemeinsam vieles lösen und manchmal ist es auch gut, sagen zu können: Könntest du heute diesen Patienten betreuen?

All das Genannte sind nun viele kleine Gründe, im Bereich der Palliative Care zu arbeiten, ein Mosaik aus Steinchen unterschiedlicher Größe. Unterschiedlichste Individuen finden sich als Team zusammen, die verschiedenste sowohl berufliche als auch persönliche Hintergründe mitbringen und trotz allem gemeinsam versuchen, die uns hier anvertrauten Menschen auf den verschiedenen Ebenen zu betreuen und ihre unterschiedlichen Wünsche auch zu erfüllen. Täglich lernt man Neues dazu, mit jedem Patienten, den man begleitet, wird einem mehr bewusst, wie wenig man vieles vorhersagen oder auch planen kann. Jeder ist anders und ganz verschieden sind auch die letzten Wege unserer Patienten.



## Beweglich im Alltag



Sonja Hagmann,  
Ergotherapeutin in Wien

*Im Alltag beweglich sein. Keine Schmerzen haben und beschwingt durch den Tag leben – wer wünscht sich das nicht? Unser Bewegungsverhalten wird von unseren Lebenserfahrungen geprägt. Manchmal schränken körperliche Beschwerden die Lust am Bewegen ein und manchmal hindern uns belastende Situationen am unbeschwerten Bewegen.*

Auch in schwierigen Zeiten können Sie täglich ein wenig beweglicher werden und das Wohlbefinden Ihres Körpers steigern. Mit kleinen Bewegungen verändern Sie festgefahrene Bewegungsgewohnheiten und verbessern die Koordination Ihres Körpers. Wenn Sie die neu erlernten Bewegungen z.B. beim Stiegensteigen oder beim Teetrinken einbauen, benötigen Sie fürs Üben keinen zusätzlichen Zeitaufwand.

Bewegungserfahrungen und Bewegungsfreude variieren abhängig vom Lebensabschnitt und von den eigenen körperlichen Voraussetzungen. Trotz eines sorgsamen Umgangs mit dem eigenen Körper können sich ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster einschleichen. Einseitige Belastungen im Beruf oder Schonhaltungen nach einem Unfall können zu körperlichen Beschwerden führen: Die Schultern werden hochgezogen, der Nacken ist verspannt. Die Knie schmerzen beim längeren Gehen und das Kreuz tut immer wieder einmal weh. Die Beschwerden sind oft latent vorhanden und können für einige Zeit von selbst verschwinden. Dennoch

trüben sie die Lust, sich frei und beschwingt zu bewegen.

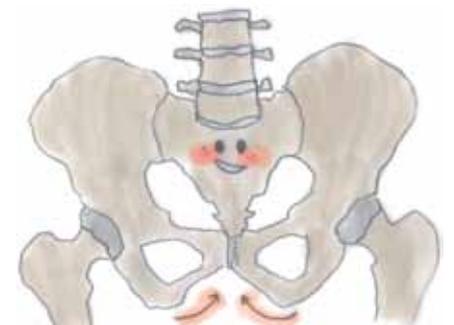
Im Alter nehmen Bewegungslust und Bewegungsradius häufig ab. Die Bewältigung des Alltags nimmt deutlich mehr Zeit in Anspruch, Bewegungen werden langsamer und oft auch mühevoller. Im allerletzten Lebensabschnitt - der Zeit des Abschiednehmens - sind Bewegungen zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens am wichtigsten. Nicht immer können Lage- oder Ortswechsel aus eigener Kraft erfolgen. Ein achtsames Miteinander mit den betreuenden Personen tritt in den Vordergrund.

In Ausnahmesituationen ist es oft schwierig, Neues zu lernen. Das Bedürfnis nach Ruhe und untätigem Sich-Erholen stehen im Vordergrund, um die Ereignisse jedes einzelnen Tages zu verarbeiten. Dennoch können Sie für einen kleinen Lernaufwand mit mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit belohnt werden.

Mit kleinen Bewegungsveränderungen und Konzentration können Sie Ihren Alltag erleichtern. *Beweglich im Alltag* wurde für gesunde Menschen entwickelt, die unterschwellig kleine Beschwerden haben. Deshalb eignen sich die Übungen vor allem für betreuende Personen – Angehörige, Ehrenamtliche und Pflegepersonal. Indirekt lässt sich das eigene Bewegungsverhalten auf die umsorgte Person übertragen: Wenn Sie Ihren Körper koordiniert einsetzen, werden Berührungen mit mehr Klarheit und mit mehr Genauigkeit erlebt. Auch Patient\*innen können von *Beweglich im*

*Alltag* profitieren, sofern es die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zulassen. Die Übungen strengen den Körper nicht an, Lagewechsel werden einfacher. Die Menschen spüren den eigenen Körper wohliger angenehm im Hier und Jetzt.

### Die Sitzbeinhöcker einrollen – mehr Kraft beim Aufstehen und Heben



Rollen Sie Ihre Sitzbeinhöcker sanft aufeinander zu und bewegen Sie sie gleichzeitig in Richtung Kopf. Damit aktivieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur. Wenn Sie die Sitzbeinhöcker vor dem Aufstehen einrollen, werden Sie mit mehr Schwung als bisher in die Höhe schnellen. Ein aktiver Beckenboden erleichtert das Heben und Umlagern der Patient\*innen. Sie fühlen sich kräftiger und Ihre Lendenwirbelsäule wird geschont. Sollte die betreute Person in der Lage sein, die Pobacken zusammenzukneifen (eine stark vereinfachte Übungsversion!), hilft sie aktiv mit, die Pflegehandlungen zu erleichtern.

### Der sich entfaltende Naturschwamm – mehr Volumen zum Atmen



Betrachten Sie einen Naturschwamm. Unser Binde- und Stützgewebe ist ähnlich dreidimensional aufgebaut. Stellen Sie sich vor, dass dieses Gewebe Ihr Inneres komplett ausfüllt und stützt. Zusätzlich dehnt es sich in alle Richtungen aus, so als würde es warmes Wasser aufsaugen. Füllen Sie in Gedanken vor allem die Körperstellen, die sich ein wenig eingesunken anfühlen, z.B. die Region unterhalb der Brustbeinspitze, oder die Grübchen unterhalb der beiden Schlüsselbeine.

Sie können diese Übung im Sitzen beim achtsamen Warten, im Stehen oder beim Gehen umsetzen. Sie können Ihre Angehörigen mit zwei zusammengefalteten Handtüchern sanft ab-

reiben und laut mitreden, wie sich jede Körperstelle ausdehnt. Wahrscheinlich bemerken Sie, dass sich die Atmung verändert.

Natürlich können Sie die verwendeten Bilder Ihrer eigenen Phantasie entsprechend abwandeln. Anstelle des Naturschwammes können Sie sich z.B. auch vorstellen, wie sich die Bläschen eines Schaumbades knisternd aufplustern und so Ihr Atemvolumen vergrößern.

### Die Känguruferse – für fröhliches Stiegensteigen



Stiegensteigen bekommt mehr Schwung, wenn Sie den Vorfuß auf die Stufe stellen und die Ferse vor dem Abdrücken leicht nach unten bewegen. Die Achillessehne wird vorgedehnt und Sie können die Stufen dynamisch nach oben steigen. Den Oberkörper beugen Sie wie gewohnt ganz natürlich etwas nach vor.

### Das Wölkchen unterm Mittelfuß – für beschwingtes Gehen



Bewegen Sie Ihren Fuß beim Gehen parallel zum Boden nach vorn und landen Sie sanft auf einem – gedachten – Wölkchen unter Ihrem Mittelfuß. Schreiten Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang von Wolke zu Wolke und hören Sie, wie leise und beschwingt Sie jetzt gehen. Die so erzeugte Stoßdämpfung schont zusätzlich Ihre Kniegelenke und Ihre Wirbelsäule.

Sie können alle neu koordinierten Bewegungen in Ihrem normalen Tagesablauf einbauen. Alltagshandlungen eignen sich besonders gut fürs Ausprobieren und Lernen, weil sie Bewegungen und Tun miteinander verbinden. So können Sie unauffällig und ohne zusätzlichen Zeitaufwand üben, z.B. beim Frühstück, bei Pflegehandlungen, beim Sitzen und Warten oder beim Spaziergehen, so wie es Ihren individuellen Bedürfnissen entspricht.

Gehen Sie sorgsam mit Ihrem Körper um und achten Sie darauf, dass Ihnen die ausgewählten Übungen Freude und Wohlbefinden bereiten. Kleine körperliche Beschwerden wie Morgensteifigkeit, ein verspannter Nacken oder das Gefühl, nicht mehr ganz fit zu sein, lassen sich Schritt für Schritt in beschwingte Bewegungsfreude verwandeln.

Werden Sie täglich beweglicher und Ihre Bewegungen alltäglicher!

# Es war wirklich schön!

## Rotkreuz-Wunschmobil erfüllte den Herzenswunsch von Ilse F.



*Christian Hartl  
OÖRK Mitarbeiter  
Marketing  
Öffentlichkeitsarbeit und PR*

Noch einmal Schwester Evelyne im Altenheim besuchen. Das Team des Rotkreuz-Wunschmobils erfüllte der 88-jährigen Ilse F. aus Aigen-Schlägl (Bez. Rohrbach) diesen Herzenswunsch unter Begleitung ihrer Tochter.

„Meine Mutter Ilse ist schwerkrank. Sie bezieht Pflegestufe 4 und kann aber dank professioneller Hilfe und meiner Unterstützung noch alleine in ihrem Haus leben. Sie will die verbleibende Zeit auf Erden genießen. Einen besonderen Tag durften wir bei unserer Fahrt mit dem Rotkreuz-Wunschmobil erleben. Gemeinsam besuchten wir am 6. November 2021 ihre um 10 Jahre jüngere Schwester Evelyne“, erzählt Tochter Elisabeth A.

Ilse F. leidet an multipler Sklerose (MS) und lebt seit dem Tod ihres Mannes in einem Altenheim in Pasching. Früher trafen sich die Schwestern alle paar Wochen einmal – seit sie beide sehr krank sind, ist das nicht mehr möglich. „Das war auch der Grund, warum ich das Team des Wunschmobils kontaktierte, um meiner Mutter diesen Wunsch zu ermöglichen. Selbst mit ihr zu Schwester Evelyne zu fahren, war nicht möglich. Sie leidet an Lagerungsschwindel und kann deshalb nicht mit dem Auto mitfahren. Es ist eine schwierige Situation“, erklärt die Tochter.

### Telefon-Kontakte wurden immer schwieriger

Die Kontakte von Ilse F. und ihrer Schwester Evelyne beschränkten sich auf Telefonate.



Mit dem Rotkreuz-Wunschmobil erfüllt das OÖ. Rote Kreuz den Herzenswunsch Ilse F. Gemeinsam besuchte sie ihre Schwester Evelyne in Pasching. Credit: OÖRK



Als Evelyne wegen des Fortschreitens ihrer MS-Krankheit Probleme bekam, den Hörer richtig zu halten, wurde auch das schwierig. Die beiden Schwestern wünschten sich nichts mehr, als sich noch einmal wiederzusehen.

„Es war ein wirklich schöner Tag“, sagt Ilse F., die mit ihren Angehörigen sowie dem Wunschmobil-Team eine ganz besondere Zeit verbrachte und ihre Schwester zum letzten Mal in die Arme nehmen konnte. Für die beiden Frauen ging ein richtiger Herzenswunsch in Erfüllung.

### Ein letztes gemeinsames Wiedersehen

Wenige Wochen danach verstarb Evelyne. „Die Fahrt und das gemeinsame Wiedersehen war für beide etwas ganz Besonderes. Dafür wollten wir uns auch beim OÖ. Roten Kreuz bedanken. Anstatt Blumenkränze organisierte unsere Familie beim Begräbnis eine Spendenaktion für das Rotkreuz-Wunschmobil, die 232 Euro einbrachte“, sagen Elisabeth A. und ihre Cousine Manuela H., Tochter von Evelyne. Sie entschlief friedlich am 9. Februar. „Die beiden waren, jede für sich, so erleichtert über dieses Wiedersehen. Und wir sind froh, dass es Einrichtungen wie das Rotkreuz-Wunschmobil und die dahinterstehenden Menschen gibt.“

### Menschen Halt geben und ihnen bis zum Schluss ein erfülltes Leben ermöglichen

Viele Menschen haben ähnliche Wünsche. Die meisten von ihnen aber geben sie nicht preis. Sie glauben, dass sie nicht mehr mobil genug sind, oder ihre finanziellen Mittel nicht dafür ausreichen. „Mit dem Rotkreuz-Wunschmobil wollen wir Menschen in ihrer letzten Lebensphase besondere Herzenswünsche erfüllen“, sagt OÖ. Rotkreuz-Präsident Dr. Walter Aichinger. Ein kompetentes Team realisiert ganz persönliche Tagesreisen. Beispiele dafür sind der Besuch

von Veranstaltungen, Verwandten und Freunden, Sport-Events oder Ausflüge in die Natur. Ein speziell dafür ausgestatteter Rettungswagen bringt die Personen an ihr Ziel. Im Herbst 2020 entwickelte das OÖ. Rote Kreuz diese Möglichkeit. Die Reaktionen darauf sind sehr positiv.

### Wir erfüllen Wünsche – freiwillig!

„Wir laden Menschen in ihrer letzten Lebensphase und deren Angehörige ein, ihren Wunsch bei uns zu deponieren“, so Aichinger. „Ist dieser Wunsch durchführbar, wird er durch unsere freiwilligen Mitarbeiter zeitnahe verwirklicht.“ Sie stehen helfend zur Seite, vermitteln Geborgenheit und begleiten Menschen auf dem Weg zu ihrem Herzenswunsch. Finanziert wird das Rotkreuz-Wunschmobil durch Spenden. Auf der Online-Spendenplattform [www.mein-roteskreuz.at](http://www.mein-roteskreuz.at) können potentielle Förderer die Idee des Rotkreuz-Wunschmobils unterstützen. Wünsche

sind ausdrücklich willkommen und werden jederzeit unter [wunschmobil@o.rotekreuz.at](mailto:wunschmobil@o.rotekreuz.at) entgegengenommen.

### Herzenswünsche – was kann das Rotkreuz-Wunschmobil beispielsweise erfüllen

Das Rotkreuz-Wunschmobil bringt Menschen

- an Orte, wo sie früher einmal Urlaub gemacht haben
- zu einem besonderen Menschen, den sie noch einmal sehen wollen
- ins Kino, Theater oder zu einem Konzert ihres Lieblingsmusikers
- zum Frühschoppen der Blasmusik
- an einen See, wo sie vielleicht auch noch einmal mit dem Schiff fahren können
- einfach an einen besonderen Ort ihrer Wahl, den sie besuchen möchten.

### Spendenkonto:

IBAN: AT36 2032 0012 0075 0122

Kennwort: „Wunschmobil“



Seit Herbst 2020 erfüllt das OÖ. Rote Kreuz mit dem Wunschmobil Herzenswünsche von Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Credit: OÖRK/Celik

## Wenn die Eltern sterben, ist Bewegung vorprogrammiert ...



*Claudia Glössl,  
MAS, MSc, MA  
Ehrenamtliche  
Mitarbeiterin der  
Hospizbewegung Wels*

***Irgendwann, früher oder später, ist es soweit und ein Elternteil bzw. beide sterben. Eines vorweg: Egal wie alt man selbst ist und wie komplex die Beziehung zu ihnen war, es ist immer zu früh, wenn Eltern sterben. Ihnen verdanken wir unser Leben.***

Daher ist der Tod der Eltern ein Ereignis, das meist vieles in Bewegung bringt. Wenn die Auseinandersetzung damit in der Trauerarbeit, aus welchen Gründen auch immer, ausbleibt, kann es in eine Erstarrung führen und Menschen bleiben in ihrer Trauer stecken. Der Tod eines Elternteils sollte unbedingt bearbeitet werden, um sich selbst freier zu machen und das Ereignis im Lebensrucksack gut zu betten. Häufig ist der Tod der Mutter besonders einschneidend, weil sie einem durch die Geburt direkt das Leben schenkte.

Ein sensibles, intensives und vor allem individuelles Abschiednehmen mit einem ausreichenden Zeitrahmen ist besonders wichtig. Den Zeitrahmen bestimmt dabei die Tochter, der Sohn, die den jeweiligen Elternteil verloren hat, nicht das Umfeld. Das Umfeld meint es häufig gut, wenn es das Abschiednehmen abkürzen möchte, bspw. weil so viele Emotionen und anderes da sind. Wenn Sie, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, das in ihrem Umfeld erleben, geben Sie der Tochter, dem Sohn die Zeit, die sie oder er benötigt für diesen individuellen Abschied und unterstützen Sie andere dabei. Der unmittelbare Abschied ist das erste und wichtigste Element in der Trauerarbeit, auf dem aufgebaut wird. Unterstützen Sie die

Person soweit wie möglich und versuchen Sie die Tochter, den Sohn zu einem intensiven Abschied zu bewegen. Benennen Sie das Abschiednehmen und die Wichtigkeit für die Trauerarbeit.

Zwei Beispiele aus der Praxis schildern die Bewegung und das genaue Gegenteil, die Erstarrung, die es ins eigene Leben bringen kann.

Herr Wolfgang (58 Jahre) hat seinen Vater unerwartet verloren. Der Vater, in seinem Wesen autoritär, hat seinen ältesten Sohn Wolfgang (von 4 Kindern) am meisten geprägt und versucht, ihm seinen Stempel mit seinen Erwartungen aufzudrücken. Teilweise ist ihm das gelungen. Der Sohn hat das gleiche Studium und den gleichen Beruf gewählt und trat in die Fußstapfen des Vaters. Inhaltlich ging er in der Arbeit jedoch einen anderen Weg. Er versuchte seine Arbeit in einem sozialen Sinne, für die Menschen mit großer Empathie, zu tun. So gelang es ihm, vielen Menschen zu helfen und sie auf ihrem Weg zu unterstützen. Das ergab viel Konfliktpotential mit dem Vater. Durch den Tod von Wolfgangs Frau vor knapp zwei Jahren hat sich sein Leben bereits stark verändert. Er hat rund ein halbes Jahr nach dem Tod seiner Frau seine Praxis aufgegeben und sich vollständig ins Privatleben zurückgezogen. Sein Vater sah das wenig wohlwollend. Wolfgang blieb dennoch bei seiner Entscheidung. Der Vater verstarb nun vor wenigen Monaten relativ plötzlich,

eigentlich gesund, aber im hohen Alter von 87 Jahren. Das Begräbnis wurde in aller Stille und sehr persönlich von Wolfgang und seinen Geschwistern organisiert, ebenso der Nachlass. Es ist stimmig und authentisch zwischen den Geschwistern. Wolfgang konnte sich gut verabschieden und den Vater loslassen. Er fühlt sich auf einmal frei. Im Begleitungsgespräch wird genau dies besprochen: Die Erwartungshaltung des Vaters an Wolfgang, seine autoritäre Erziehung und die Versuche des Vaters, auch im Erwachsenenalter in sein Leben einzugreifen und die Bewegung, die durch seinen Tod ins eigene Leben getreten ist. Eine intensive Auseinandersetzung folgt und die neue Freiheit wird benannt. Gleichzeitig wird die Beziehung zum Vater neu geordnet, eingeordnet und die Erinnerungen an ihn im Lebensrucksack abgelegt. Damit kann die neue Freiheit ins Leben integriert werden. Der Prozess ist im Laufen.

Frau Anna hat ihre krebserkrankte Mutter durch einen nächtlichen Sturz über die Treppe verloren. Die Pflegerin hat sie gefunden und nach Verständigung der Rettung die Tochter Anna gerufen, die im gleichen Haus in einer separaten Wohnung wohnt. Anna sah ihre Mutter schwer verletzt und stark blutend liegen. Einige Stunden später ist die Mutter im Beisein von Anna im Krankenhaus verstorben. Frau Anna ist eine patente Frau, die körperlich immer hart gearbeitet hat. Sie hat drei Kinder, von denen ein erwachsener Sohn in Wien lebt, die beiden anderen (Sohn und Tochter)

in unmittelbarer Nähe. Die Ehe zu ihrem Mann ist nach 30 Jahren mehr Gewohnheit als eine lebendige Ehe.

Der Tod der Mutter erschüttert sie in einer Weise, die sie nicht erwartet hat, da sie doch jenseits der 50 ist, ihre Kinder erwachsen sind, alle jeweils eine eigene Familie haben und Enkelkinder ihr Leben erfreuen. Unterstützung durch ihre Familie erfährt sie nicht. Die Familie geht zur Tagesordnung über. Der Tod der Schwiegermutter, Großmutter und Urgroßmutter ist an ihnen vorüber gegangen.

Die Bilder im Stiegenhaus gehen Anna nicht aus dem Kopf und sie hat, obwohl sie beim Sterben dabei war, das Gefühl, sich nicht verabschiedet zu haben. Dies stellt eine große Belastung dar.

Sie sucht Hilfe, aber ihr Mann und ihre Kinder möchten das nicht, sie sei schließlich eine erwachsene Frau und es wäre normal, dass die Mutter, ohnehin krebbskrank, einmal stirbt, meinen sie. Eine komplexe Begleitungssituation. Nach einem langen Erstgespräch, bei dem Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie in der Begleitung gearbeitet werden kann, bleibt es beim telefonischen Kontakt, der schließlich in einen sporadischen WhatsApp Kontakt übergeht. Die Familie deckt sie mit Arbeiten am Bauernhof, Haushalt und Aufgaben in der Betreuung der Enkelkinder ein. Für sich selbst findet sie keine Zeit. Ihre Trauer bleibt, die Bilder, die sich immer noch (nach mittlerweile drei Jahren) aufdrängen, bleiben und die Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Tod der Mutter findet nicht statt. Sie fühlt sich von ihrer Familie allein gelassen. Aber sie will und kann dem nichts entgegenzusetzen. Das geht aus den sporadischen WhatsApp Nachrichten eindeutig hervor. Die Trauer wandelt sich in diesem Fall nicht, denn es gibt keine Bewegung, sondern Erstarrung.

Zwischen Verarbeitung und gelungener Integration in das eigene Leben und der

Erstarrung gibt es noch viele andere Möglichkeiten. Manchmal ist die Zeit noch nicht reif oder es stehen andere Hindernisse im Weg, die eine Auseinandersetzung erschweren oder sogar verhindern. Oftmals benötigt es mehrere Schritte der Bewegung, eventuell sind es mehrere Wellenbewegungen der Auseinandersetzung. Wellen, die sanfter

und heftiger in der Bewegung ausfallen können. Eine Bearbeitung der Wellen – wie ich das nenne – bringt immer eine Weiterentwicklung der eigenen Person und neue persönliche Erkenntnisse. So schwierig, traurig und intensiv es sein mag, es zahlt sich jedenfalls aus, in die Bewegung zu gehen, wenn ein Elternteil stirbt.

### *Trauer hat heilende Kraft*

*„Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,  
die sich mit ihrem sanften Bogen spiegelte.*

*Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,  
hinüber und herüber. Einfach so,  
des Gehens wegen und der Spiegelungen.*

*Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.  
Hinüber, dorthin, wohin der andere ging.*

*Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war  
all die Jahre des gemeinsamen Lebens.*

*Und dieses Hin- und Hergehen ist wichtig.*

*Denn da ist etwas abgerissen.*

*Die Erinnerung fügt es zusammen, immer wieder.*

*Da ist etwas verloren gegangen.*

*Die Erinnerung sucht es auf und findet es.*

*Da ist etwas von einem selbst weggegangen.*

*Man braucht es. Man geht ihm nach.*

*Man muss es wiedergewinnen, wenn man leben will.*

*Man muss das Land der Vergangenheit erwandern,  
hin und her, bis der Gang über die Brücke  
auf einen neuen Weg führt.“*

*Jörg Zink*

# Das ganze Leben ist Bewegung, mit allen Sinnen ...



*Margit Tischberger  
Ehrenamtliche  
Mitarbeiterin  
der Caritas Oberösterreich  
Mobiles Hospizteam Linz,  
Linz-Land und Urfahr-  
Umgebung*

## Leben ist Bewegung ...

so auch im Ehrenamt beim Mobilem Hospiz. Vom ersten Kennenlernen, bei jedem Besuch. Anfangs die innere Begegnung von zwei Menschen, der erste Eindruck, wie geht's uns miteinander. Ob reden, zuhören, schweigen, vorlesen, Hand halten, einfach Dasein. Auch in der Stille ist Bewegung.

Zum Beispiel eine 93-jährige Frau, der man vorliest und sagt, beim nächsten Besuch lesen wir auf Seite 42 weiter. Da entsteht eine Brücke, die Menschen tief verbindet, der Regenbogen spannt sich in vielen Farben, es geschieht im Nehmen und Geben.

Beim Besuch bringt man die weite Welt zu den Menschen nach Hause, die auf einen warten. Mit einem Reisekatalog geht man auf Reisen, träumt und spürt den Sand, die Sonne und das Meer. Ein Blumenprospekt lässt den Garten neu erblühen und man erfährt, was die Lieblingsblumen sind und vieles mehr. Blättern in den Fotoalben, mit vielen schönen Erinnerungen, wer schwelgt nicht gerne in diesen und die kann uns niemand mehr nehmen. Manchmal sind es kleine Wünsche, die man erfüllen kann, z.B. noch eine Jause beim Mostbauern, wo man so viele Leute kennt. Ein 57-jähriger Mann im Spital hat den Wunsch, noch einmal in seine Wohnung zu fahren, um dann eine Zigarette zu rauchen.

## Einlassen ist Bewegung ...

auch bei den Grundkursen für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung. Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

haben verschiedene Motivationen, z.B.: Sinnvolles zu tun, die eigene Endlichkeit genauer anzuschauen, etwas zurückzugeben, weil es einem gut geht, oder auch aus beruflichen Gründen.

Es zeigt sich von Modul zu Modul, wie man sich entfalten kann. Was steckt noch in einem und alle lassen sich ein. Alle Menschen kommen in ihrer Einzigartigkeit.



Die Themen sind unter anderem: Die eigene Ethik anschauen, rechtlich sicherer auftreten, wie kommt man zu Pflegegeld, wie trete ich mit Menschen mit dementen Anteilen in Kontakt, wie sieht die Sterbekultur im Christentum und den Weltreligionen aus, lasse ich Rituale neu aufleben, oft tut es ein Polster mehr und die Liegeposition wird angenehmer, die Lippen befeuchten und ein dankbarer Blick kommt zurück. Ich höre vom Palliativarzt, dass sich Zeit nehmen und ein Gespräch führen manchmal eine Tablette spart.

Ich erfahre viel über mich selbst und nütze während des Kurses, Gespräche in der Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis über das Sterben, über Beerdigung, über was will wer im Fal-

le es geschieht. Bin ich gut vorbereitet und gestärkt für das, was zu tun ist, dann kann ich gut funktionieren, weil der Schmerz nimmt mir sowieso viel Kraft.

Wir versuchen, die Kultur rund um das „Sterben“ zu erweitern, zu ergänzen, Neues zuzulassen.

### Sprache ist Bewegung ...

denn wir wissen unsere Worte haben enorme Kraft. So wie sie Schönes sagen, so verletzen sie und zerstören. Wir gebrauchen Wörter, die am Ende hohe Bedeutung haben, wie Empathie, Respekt, Würde, Wertschätzung und vieles mehr. Darum klingt es schöner wenn ich sage, „ich gebe Essen ein“, als „ich füttere“. Klingt es nicht würdevoller, „ich gebe eine Einlage“, als „ich lege eine

Windel ein“? Bringe ich die Empathie mit, was will und braucht mein Gegenüber? Bringe ich die Zeit und Ruhe mit, bis ich auf meine Frage eine Antwort bekomme? Spüre ich, wenn meine Hand gebraucht wird, diese anbiete und nicht festhalte? Können wir gemeinsam die „sprechende Stille“ genießen? Tauchen wir zusammen in die Musik ein, die keine Sprachprobleme hat, die Seele berührt und in so manche Erinnerungen führt?

Bewegung und Empathie gibt uns die Fähigkeit, mit allen Sinnen zu leben und auf Menschen zuzugehen, sich mit unseren Emotionen und Gefühlen einzulassen, im Nehmen und Geben für das Ganzheitliche, es lässt uns im Sein.

BE W E G U N G



# Trauer bewegt – Wanderung mit Trauernden



DGKP Karin Zwirzitz, MSc  
Hauptberufliche  
Mitarbeiterin  
Hospizbewegung Gmunden

*Treffpunkt ist ein öffentlich zugänglicher Parkplatz im Almtal, 11 trauernde Menschen wollen mit mir die verschiedenen Stationen geben. Der Reihe nach – von Anfang an – sich auf den Weg machen aus der innerlichen Starre. Ich begrüße alle Teilnehmer\*innen persönlich und wir beginnen unsere Wanderung – Schritt für Schritt. Wir sind in Bewegung.*

## Unsere erste Station

Trauer beginnt mit dem Tag der Diagnose, mit dem Verlust der Gesundheit, Stille und Sprachlosigkeit werden groß. Ein Korb mit Steinen steht in unserer Mitte auf dem Waldweg und ich lese einen Text:

„Loslassen -

Loslassen muss ich von vergangenen Tagen, mich versöhnen mit dem Leben und nicht mehr fragen.

Loslassen muss ich von Vorstellungen, die ich hatte, zu hoch gesteckt habe ich so manche Latte.

Loslassen muss ich von der Vorstellung, kräftig und stark zu sein. Im Rad des Getriebes bin ich klein.

Loslassen muss ich von gewohnten Dingen des Lebens, festhalten ist vergebens.

Loslassen muss ich von Menschen, die ich lieb gewonnen, denn des Lebens Zeit ist bald verronnen.

Loslassen muss ich vom Leben und seinem Gelingen, hier auf Erden wird mir die Zukunft nichts mehr bringen.

Loslassen muss ich und weitergehen, mit offenen Augen darf ich in mein neues Leben sehen (Elisabeth Neureiter).“

Jeder nimmt sich einen Stein aus dem Korb – er wird unser Begleiter sein während der Wanderung. Wir halten noch einen Moment inne in dieser Stille, dann machen wir uns auf, weiterzugehen. Wir sind in Bewegung.

## Unsere zweite Station

Gefühle wie Zorn, Wut, Angst und Schmerz – sie brauchen einen besonderen Platz in unserem Leben. Wir haben unsere nächste ‚Haltestelle‘ nach etwa zehn Minuten Gehzeit erreicht und sind in einem Waldstück auf einer Lichtung angekommen.

Hier liegen große gefällte Baumstämme – jeder sucht sich seinen Platz. Es geht darum, so starken Gefühlen den angemessenen Raum zu geben. Diese Gefühle sind Meister und können uns klein machen, sie brennen uns arm und Hoffnung kann dünn werden. Vielleicht ist für manchen dieser Weg noch weit und jeder der möchte, darf von seiner Wut und Zorn, Angst und Schmerz erzählen. Wir anderen bleiben in respektvoller Stille, wenn jemand spricht. Ein paar Minuten bleiben wir noch ruhig im Kreis unter uns – wir hören die Vögel zwitschern und den Wind in den Bäumen.

Wir sind in Bewegung – unsere Reise geht weiter und ich merke, wie sich die Trauernden untereinander zusammen-

finden und sich zu unterhalten beginnen.

## Unsere dritte Station

liegt mitten im frischen Grün eines Jungwaldes, darüber hohe dürre Bäume. Verhandeln und Suche konstruieren jetzt einen Teil des Themenraumes, ebenso wie Zwiegespräche und innere Auseinandersetzung mit der/m Verstorbene(n). Ich bitte die Trauernden den Stein in eine Hand zu nehmen, die Augen dabei zu schließen und den Stein zu fühlen. Durch die Hände angewärmt, einzigartig in seiner Form – so hat sich jeder inzwischen mit ‚seinem‘ Stein vertraut gemacht. Alle gehen in ihrem Tempo eine Weile zwischen den jungen Bäumen herum, bevor wir unseren Platz wie von selbst in einem Kreis aufgestellt finden.

Gedanken, Worte, Gefühle, Tränen – manches ist in Fluss gekommen – physisch, psychisch, geistig – es ist vielerlei in Bewegung. Diese Menschen verbindet ein unsichtbares ähnliches Schicksal – der Tod eines geliebten Menschen. Das gemeinsame Wandern hat sie miteinander vertraut gemacht – eine verbindende, ganz feine hoffnungsgebende Kraft wird spürbar. Unsere Gruppe ist zum Team geworden.

Wir sind in Bewegung und ich lese einen Text:

„Was ich brauchte, nachdem du gestorben warst, war ein Mensch, der meine Einsamkeit verstand, war ein liebevolles Wort in meiner Sprachlosigkeit.“



Was ich brauchte, nachdem du gestorben warst, war eine Umarmung, wo innere Kälte mich umfing.

Was ich brauchte, nachdem du gestorben warst, war eine Schulter, an der ich mich ausweinen durfte.

Was ich brauchte, nachdem du gestorben warst, war ein Lächeln in der Nacht meines Lebens, war eine Hand, die sich mir entgegenstreckte.

Was ich brauchte, nachdem du gestorben warst, war nach der Dunkelheit der erste Sonnenstrahl, der mein Herz traf und mich wärmte (Elisabeth Neureiter)“.

Wir gehen weiter, eine viertel Stunde entlang eines Waldrandes zur

#### Vierten Station

Zustimmung und Selbstvertrauen wachsen – eine Erfahrung, die für jeden individuell ist – ohnmächtig und doch

belastungsfähig, traurig und doch stimmig, gebrochen und doch ganz. Dieses neue Gefühl annehmen und erlauben, es akzeptieren und verstehen, die Möglichkeit, an der Gestaltung des eigenen Lebens teilzuhaben, ist ein Weg, der Zeit abverlangt.

Die Phase des neuen Selbst, obwohl der Mensch der gleiche ist? Verantwortung neu übernehmen für das eigene Leben? Alles ohne die/den Verstorbene/n – kann dem entsprochen werden, kann das zu Wege gebracht und entwickelt werden? Eindringliche, reale Empfindungen, die gangbar sind? Der/die Verstorbene wird immer Begleiter sein – mal mehr, mal weniger.

Wir sind bei einem Marterl angekommen – unserer letzten Station, an der wir uns verabschieden werden. Als Zeichen der Verbundenheit reichen wir

uns die Hände. Alle Frauen und Männer hier vermissen einen verstorbenen Menschen und sie haben sich gemeinsam auf einen bewegten Weg gemacht mit ihrer Trauer. Ich zünde eine Kerze an und jede/r, die/der möchte, darf noch etwas sagen oder ein Gebet sprechen.

*„Die Straße der Barmherzigkeit macht es möglich, vielen Brüdern und Schwestern zu begegnen, die die Hand ausstrecken, damit sie jemand ergreifen kann, um miteinander zu gehen“*

*Papst Franziskus*

DANKE an die 11 trauernden Menschen und ihren Mut, diese Trauerwanderung gemeinsam mit mir zu gehen.

# Vorstellung des Projektes „LebensBlüten“

cc by Carola Berger



Mag. Dr. Christian  
F. Freisleben-Teutscher,  
Hochschuldidaktiker,  
Berater, Referent, Journalist  
Ursula Teurezbacher,  
Clownkünstlerin und  
Referentin

*Das Projekt LebensBlüten richtet sich an Menschen mit lebensverkürzender Diagnose und an alle, die eine positive Lebensrückschau halten möchten, so gestärkt in die Zukunft blicken. Erstellt werden HörBlüten, kleine Hörbücher, die an An- und Zugehörige weitergegeben werden. Für Menschen in der letzten Lebensphase ist dies kostenlos.*

„Am Lebensende wird das Reflektieren über das eigene Leben besonders wichtig und die Frage ‚Was bleibt von mir zurück?‘“, analysiert Dr. Christian Roden, Leiter der Palliativstation am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Ried. Roden gehört zu den Personen, die das Projekt LebensBlüten unterstützen.

„Vor fünf Jahren sind meine beiden Großmütter innerhalb einer Woche verstorben“, blickt Ursula Teurezbacher zurück, die als Clownin, Clini-Clownin und Referentin arbeitet. „Mich traf es, dass ich so viel nicht gefragt hatte. Es gab immer engen Kontakt, aber im Alltag kommt man selten zu den essentiellen Fragen.“

„Als CliniClownin arbeite ich viel mit Menschen im Altenheim. Oft hätte ich gerne die rote Nase abgenommen, um nur zuhören zu können, weil so viel erzählt werden wollte.“ Während ihrer Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleiterin entstand die Idee, solche Ge-



**LebensBlüten**  
erinnern, lächeln, schenken

schichten aufzuzeichnen. „Ich will als ‚Fremde‘ Menschen unterstützen, über wunderbare und stärkende Momente in ihrem Leben reden. Weil es nicht Angehörige sind, die zuhören, kann so etwas ganz Neues entstehen.“

Die Stimme ist das Erste, was wir vergessen, wenn ein Mensch stirbt. Wir haben viele Bilder im Kopf, einige Handyvideos, Fotos und Erinnerungen an Geschichten, aber der Klang der Stimme ist nicht mehr greifbar. Mit den HörBlüten bleibt diese erhalten.

Teurezbacher fragte ihren Kollegen Christian F. Freisleben, der als Hochschuldidaktiker und Referent arbeitet, ob er sie beim Projekt LebensBlüten unterstützen will. „Biografiearbeit beschäftigt mich seit den Anfängen meines beruflichen Werdeganges. Mich interessieren Zugänge verschiedenster Menschen, wie sie ihr Leben gestalten.“ Lebensblüten sind schöne Erinnerungen: An Menschen, die einem am Herzen liegen oder die Wege begleiten, sind

Stärken und Lebenssituationen wo diese angewendet wurden, besondere Orte, emotionale Momente, alles was zu einer Person gehört und sie aufblühen lässt. In Interviews sammeln Teurezbacher und Freisleben diese Lebensblüten, es entsteht ein kleines Hörbuch, eine „HörBlüte“.

Die Spurensuche nach LebensBlüten ist zunächst für die Person bereichernd, die sich auf die Suche nach positiven Momenten im Leben begibt: Unterstützt wird dies durch unkonventionelle Fragen und sensible Begleitung. So entstehen neue Perspektiven, die Lebensblüten werden zu einer Selbststärkung. An- und Zugehörige, erhalten mit der HörBlüte nicht nur die Stimme eines vertrauten Menschen als wertvolles Geschenk, sondern ebenso neue Einblicke in ihr Leben, was ihn oder sie ausgemacht hat. Die HörBlüte ist so Inspiration, selbst nach Lebensblüten zu suchen, aus wunderbaren Momenten Mut, Ideen und Energie zu schöpfen.

Roden betont, dass mit der Zugangsweise von LebensBlüten die im Feld Palliative Care so essentiellen Haltungen des wertschätzenden Hinhörens sowie der positive Blick auf die Biografie gelebt werden. „Jeder kann mit den HörBlüten eine weitere Spur im Leben hinterlassen, die andere inspiriert und ermutigt – das ist für Menschen in der letzten Lebensphase oft ein großes Anliegen.“

Weitere Details zum Projekt:  
[www.lebensblueten.at](http://www.lebensblueten.at)



Wolfgang Ruttinger  
Physiotherapeut

## Das Leben besteht in der Bewegung

*„Das Leben besteht in der Bewegung“. Diesem Zitat, vom griechischen Philosophen und Naturforscher Aristoteles, kann ich als Physiotherapeut nur zustimmen. Aber was genau ist Bewegung, was benötigt man für Bewegung und was passiert, wenn das Bewegen immer schwerer wird?*

Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einem Bett.

Das Fenster ist gekippt, ein frischer Luftzug weht durchs Zimmer, Ihnen ist kalt. Eine Fliege schwirrt im Zimmer herum, immer wieder landet sie kurz auf Ihnen, einmal am Arm, einmal auf der Nase, dann am Ohr. Jemand steht bei der Tür und spricht leise. Mit Ihnen? Sie können sich nicht bewegen.

Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einem Bett.

Am Rücken, der Blick zur Decke, die Beleuchtung ist zu hell. Der Radio spielt Musik, nicht Ihre Musik, dafür aber zu laut. Und die Fliege ist noch immer da. Sie können sich nicht bewegen.

Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einem Bett.

Arme und Beine sind gestreckt. Schultern, Becken und die Fersen schmerzen vom Druck auf die Matratze. Langsam verspüren Sie den Drang, zur Toilette zu müssen. Und um Sie herum schwirrt immer noch die Fliege.

Sie können sich nicht bewegen.

Für uns ist es ein Einfaches, uns zuzudecken, wenn uns kalt ist. Wir verscheuchen eine lästige Fliege, ohne darüber nachzudenken. Wenn wir jemanden, oder etwas hören, dann schauen wir selbstverständlich in die Richtung des Geräusches.

Wir bewegen uns den ganzen Tag, ja selbst im Schlaf halten wir uns nicht ganz still. All diese Bewegungen passieren wie von alleine. Niemand denkt nach, wie man geht, oder eine Tür öffnet. Wie man Treppen steigt, oder sich streckt.

Bewegung ist für die Meisten von uns etwas Selbstverständliches. Bewegung ermöglicht, unser Leben so zu leben, wie wir es wollen. Kontrolliert, selbstbestimmt, unabhängig.

Was aber, wenn das Bewegen nicht mehr wie gewohnt funktioniert? Oder wenn es immer schwerer wird, in Bewegung zu bleiben?

Hier beginnt unser normaler Alltag ins Stocken zu geraten. Es kommt zu Abhängigkeiten, die Selbstständigkeit und die Selbstbestimmung nehmen ab, Sorgen und Ängste können entstehen.

Ich arbeite seit meinem Abschluss als Physiotherapeut, vor 15 Jahren, an einem Akutkrankenhaus mit Palliativstation, weiters bin ich seit 13 Jahren auch freiberuflich tätig.

Ich betreue Patient\*innen aus verschiedenen Fachrichtungen. Meine Schwerpunkte sind Neurologie, Geriatrie und Palliativmedizin. Aber auch orthopädische oder Traumapatient\*innen zählen zu meinem Klientel.

Ein Großteil meiner Patient\*innen hat, wenn auch aus verschiedenen Gründen, dasselbe Problem – das normale Bewegen ist nicht mehr möglich. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Die Auswirkungen ähneln sich oft. Die Aktivitäten des täglichen Lebens sind nicht mehr, oder nur mehr erschwert, ausführbar.

Viele Ursachen der Bewegungsein-

schränkungen sind heilbar. Sei es durch physiotherapeutische Interventionen, Medikamente oder Operationen. Und die Einschränkung verschwindet, im Optimalfall, wieder zur Gänze – der Alltag kann wieder seinen gewohnten Gang nehmen.

Dann gibt es aber auch Erkrankungen, bei denen eine vollständige Wiederherstellung der normalen Bewegung nicht mehr möglich ist. Oder es zu einer fortlaufenden Abnahme der Bewegungsfähigkeit kommt.

Der Alltag ist oft binnen kurzer Zeit ein völlig anderer und muss neu organisiert werden. Mit steigender Bewegungseinschränkung wird der Alltag immer schwerer selbstständig bewältigbar. Kraft und Ausdauer, der Bewegungsradius, soziale Kontakte, die Autonomie nehmen ab. Gleichzeitig ist Hilfe immer häufiger nötig, Hilfsmittel werden mehr, Ängste nehmen zu. Dies kann bei Betroffenen das Gefühl von Abhängigkeit erzeugen und ihre menschliche Würde einschränken. Oft kommt es durch physische Einschränkungen also auch zu psychischen Veränderungen. Sprich, mit steigender Bewegungsunfähigkeit sinkt häufig die subjektive Lebensqualität.

### Was ist eigentlich Bewegung? Und welche Voraussetzungen braucht es?

Die Definition laut Duden in Bezug auf Anatomie lautet : „Bewegung = Positions- und Lageveränderung im Raum“ Eine andere Definition könnte wie folgt lauten: „Bewegung ist jede Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe.

Bewegung ist körperliche Betätigung und entsteht durch Zusammenziehen oder Anspannen der Muskeln. Je nachdem ist der Muskel mit oder ohne Bewegungseffekt aktiv. Von Natur aus sind Menschen mit bestimmten körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausgestattet. Diese ermöglichen uns, ein aktives Leben zu führen und Leistungen zu erbringen. Wir können zum Beispiel viele Kilometer weit gehen, schnell laufen, schwere Gewichte heben, einen Ball werfen, mit Werkzeugen arbeiten, musizieren, ein ausdrucksvolles Bild malen oder einen Computer bedienen.“ Voraussetzung für normales Bewegen sind motorische und kognitive Fähigkeiten wie etwa Kraft, Ausdauer, Geschwindigkeit, Beweglichkeit und Koordination.

Kommt es bei einem oder mehrerer dieser Faktoren zu Einschränkungen, so ist ein normales Bewegen nicht möglich.

### Physiotherapie im palliativen Umfeld

„Ziel der Physiotherapie ist es, Menschen bei der Erlangung bzw. Erhaltung einer bestmöglichen Lebensqualität zu unterstützen. Der physiotherapeutische Fokus liegt darin, Störungen und Fehlfunktionen vorzubeugen bzw. sie zu beheben oder zu minimieren. Dabei werden alle Systeme betrachtet, die Einfluss auf die Bewegungsfähigkeit des Menschen haben können.“ (physioaustria.at) Nicht nur, aber gerade im palliativen Setting, ist der Erhalt der bestmöglichen Lebensqualität eines der Hauptschwerpunkte der physiotherapeutischen Behandlung. Es wird versucht, die motorischen Grundlagen für essentielle Lebensfunktionen (sich selbst aufzusetzen, alleine zur Toilette zu gehen, selbst sein Essen einzunehmen ...) bestmöglich zu erhalten.

Die Wahl der angewandten Maßnahmen werden individuell auf jede einzelne PatientIn abgestimmt. Sie reichen von aktiven Behandlungen (Gelenkmobilisation, Transfertraining, Gangschulung, Kraft-, Koordinations- und

Ausdauertraining, Atemtherapie), über passive Behandlungen (Strom, Massagen, Lymphdrainage, Fango), bis hin zur Hilfsmittelversorgung (Mieder, Rollator, Schienen, etc.) und der Anleitung Angehöriger (Lagerung, Transfer). Die Belastbarkeit der/s PatientIn wird laufend neu evaluiert und die Intensität daran angepasst. So kann das Krafttraining an einem Tag aus dem Bewältigen von zwei Stockwerken bestehen und am Nächsten aus fünfmal aufstehen am Bettrand.

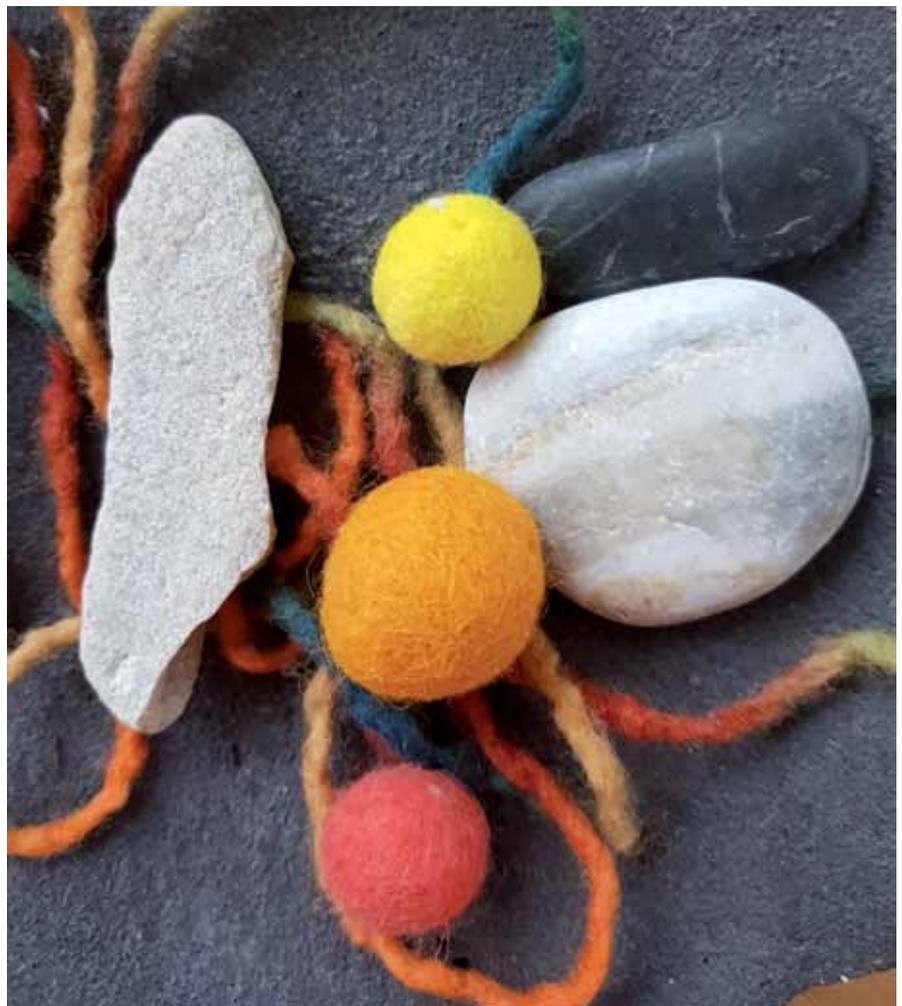
Aber auch wenn aktives Bewegen nicht mehr möglich ist, bleibt Bewegung wichtig. Gelenke, die nicht bewegt werden, beginnen häufig zu schmerzen. Durch Immobilität steigt also nicht nur das Kontraktur- und Dekubitusrisiko, sondern es kann auch zu Schmerzen kommen.

Durch passives Bewegen der Arme, der Beine, des Rumpfes, also des gesamten Körpers des Betroffenen kann dem vorgebeugt werden. Durch das Bewegt werden wird auch die Körperwahrnehmung gesteigert, es führt zu einer gesteigerten Durchblutung und zur Entspannung der Muskulatur. Das passive Bewegen ist auch sehr gut in die tägliche Pflege integrierbar, bzw. kann von Angehörigen übernommen werden.

Die Physiotherapie endet also nicht da, wo aktive Bewegung nicht mehr möglich ist. Sie begleitet die Betroffenen, wenn gewünscht, bis zuletzt.

Ich habe mit einem Zitat begonnen, und möchte mit einem Zitat enden,

„Das Leben ist wie Fahrradfahren, um die Balance zu halten, muss man in Bewegung bleiben.“  
Albert Einstein

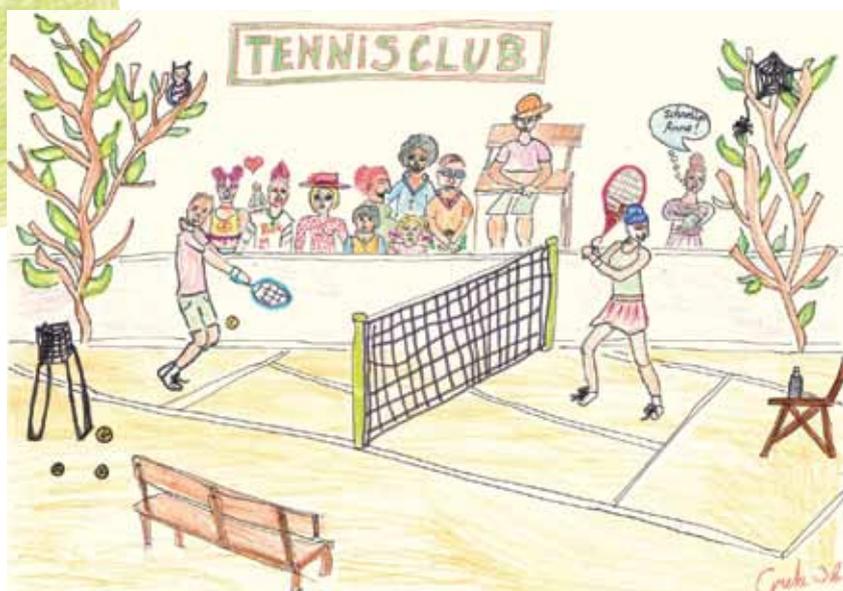




Dipl.-Päd. Krista Schuller  
Schulleiterin  
der VS Seewalchen

# Alles in Bewegung

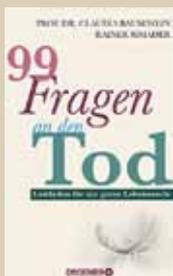
Im Rahmen des Kunstunterrichts gestaltete die 3b-Klasse der VS Seewalchen Bilder zum Thema „Alles in Bewegung“. Im einleitenden Gespräch kamen die Kinder sehr schnell auf das Thema „Sport“. Die eigene Lieblingsportart wurde natürlich bevorzugt dargestellt.





# Literaturtipps

**99 Fragen an den Tod**  
**Leitfaden für ein gutes**  
**Lebensende // Wie wir uns auf**  
**das Sterben vorbereiten**  
**Wie können wir uns auf**  
**das Sterben und den Tod**  
**vorbereiten?**



Prof. Dr. Claudia Bausewein, eine der führenden Palliativmediziner\*innen im deutschsprachigen Raum, und der Hospiz-Experte Rainer Simader beantworten 99 Fragen zum

Thema Sterben, Tod und Trauer – dieses Sachbuch klärt auf und ist ein verlässlicher Ratgeber für die Sterbebegleitung, denn es hilft, über das Unvermeidliche zu sprechen.

Jeder Mensch hat Fragen zum Thema Tod und Sterben, mehr noch unheilbar kranke Menschen, aber auch Angehörige, die Sterbende begleiten. Doch die meisten von uns tun sich unsagbar schwer, über die Themen Sterben und Tod zu sprechen – aus Angst, Überforderung, Ohnmacht, Schuldgefühlen oder Einsamkeit.

Prof. Dr. Claudia Bausewein und Rainer Simader kennen viele solcher Erfahrungen aus der Sterbebegleitung in ihrem Berufsalltag und wissen um die Ängste, Bedürfnisse und Hoffnungen von sterbenden Menschen und Angehörigen, die ihre Liebsten beim Sterben begleiten. Deshalb geben sie sehr klare Antworten auf sehr konkrete Fragen – und machen so Mut, sich mit dem Thema Tod und Sterben zu beschäftigen und darüber nachzudenken und zu reden, bevor es zu spät ist.

Aus dem Inhalt:

- Wie gehe ich mit der Nachricht um, dass ich sterben werde?

- Wann ist der Aufenthalt in einem Hospiz sinnvoll?
- Wie kann das Sterben zu Hause gelingen?
- Wie kann ich Sterbende begleiten?
- Was muss ich bei der Sterbebegleitung beachten?
- Kann man den Tod aufhalten oder gar hinauszögern?
- Woran erkenne ich, dass das Sterben bevorsteht?
- Tut Sterben weh?
- Wie stelle ich fest, dass der Tod eingetreten ist?
- Darf ich mit einem sterbenden Menschen lachen – oder vor ihm weinen?
- Warten Sterbende auf Angehörige, um sich zu verabschieden?
- Darf ich einen toten Menschen berühren?
- Wie lange dauert Trauer?

**Die Weisheit der Demenz**  
**von Hildegard Nachum, mit**  
**Unterstützung von Ulrike Zika**



Hildegard Nachum erzählt uns aus ihrer unmittelbaren Erfahrung wahre, berührende, tragische und komische Geschichten aus der Welt der Demenz.

Als Expertin auf dem Gebiet der Validation, einer Kommunikationsmethode nach Naomi Feil zur menschlichen und achtsamen Begleitung älterer Menschen, lässt sie uns das schwierige Thema Demenz besser verstehen und bietet allen Angehörigen Hilfestellungen im Umgang mit dem oft herausfordernden Verhalten der Betroffenen. Sie erzählt uns, weshalb häufig erst am Lebensabend lange verdrängte Schmerzen und Bedürfnisse hochkommen, wieso

nicht jeder Tränenfluss gestillt werden muss und wie auch in der Stille tiefere Nähe zu einsamen Personen entstehen kann.

Dieses Buch führt durch die großen Themen eines Menschenlebens, vom Wunsch nach Berührung und Umarmung, über Abschied und Trauer, bis hin zu Versöhnung und Vergebung – und hilft Angehörigen und Pflegekräften, Betroffene in ihrer Vergesslichkeit und Desorientierung zu stützen.

**Wenn die alten Eltern sterben.**  
**Das endgültige Ende der**  
**Kindheit**

**Barbara Dobrick**  
**2017 Verlag Herder**  
**ISBN 978-3451614057**



Wenn die Eltern sterben, ist die Kindheit unwiderruflich vorbei. Gleichzeitig wird die Erinnerung an diese belebt, mit allem Schönen und weniger Schöner bis Schrecklichem.

Häufig wird die Beziehung zu den Eltern auf den Prüfstand gestellt und hinterfragt. Sind Beziehungen sehr bestimmt und autoritär verlaufen, können sie gemildert werden. Die Beziehung zu den Eltern war jedenfalls bestimmend für das eigene Leben, die eigene Entwicklung. Barbara Dobrick zeigt anhand von Gesprächen mit Frauen und Männern, welche Gefühle, welche Erlebnisse mit dem Tod der Eltern verbunden sein können. Die Autorin versucht, Trauernde dabei zu unterstützen, das eigene Erleben besser zu verstehen, und diejenigen, deren Eltern krank sind oder im Sterben liegen, vorzubereiten auf das, was auf sie zukommen kann.

**Britta Honeder / Mirella Herzina-Rusch**  
**Tante Tillys Tod**  
 Ein Kinderfachbuch übers  
 Abschiednehmen und  
 Zu-Hause-Sterben-Dürfen  
 Mabuse-Verlag 2021, 51 S.  
 ISBN 978-3-86321-595-8



Tante Tilly ist krank. Sterbenskrank. Eigentlich

furchtbar traurig, gäbe es da nicht ihre Nichte Lisa und die ganze Familie. Bei ihr darf Tante Tilly leben bis zuletzt, mit Zu-Hause-Schwester, aber auch Spritz-KaffeeKränzchen und viel Kuschel-Zeit! Ein Kinderfachbuch über

das Abschiednehmen und Sterben zu Hause, das auch lustige und bunte Momente haben darf. Im Kinderfachteil wird Raum für ganz konkrete Fragen eröffnet und geholfen, das Gefühlskuddelmuddel zu entwirren. Kinder ab 5 Jahren.

**Sonja Hagmann**  
**BEWEGLICH IM ALLTAG! (2020)**  
 Verlag: myMorawa  
 ISBN: 978-3-99110-187-1



„Werden Sie täglich beweglicher und Ihre Bewegungen alltäglicher“ ist das Motto dieses Ratgebers. Dionisia Rundlich und Tiberius

Rundrücken vermitteln mit einprägsamen Bildern, wie Sie das Zusammenspiel einzelner Körperstrukturen verbessern können.

Die neu koordinierten Bewegungen werden in Ihrem normalen Tagesablauf eingebaut: z.B. beim Frühstück, beim Frisieren oder beim Stiegensteigen.

Sie gestalten ein Übungsprogramm, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihre bevorzugten Alltagsaktivitäten abgestimmt ist.

Kleine körperliche Beschwerden wie Morgensteifigkeit, ein verspannter Nacken oder das Gefühl, nicht mehr ganz fit zu sein, lassen sich Schritt für Schritt in beschwingte Bewegungsfreude verwandeln.

## Notrufnummern 24/7

Zögern Sie nicht  
 Hilfe zu rufen und  
 Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Euro-Notruf	112
Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Krisenhilfe Oberösterreich	0732 2177
Telefonseelsorge	142
Rat auf Draht (Notruf für Kinder und Jugendliche)	147
Frauenhelpline	0800 222 555
Männernotruf	0800 400 777
Gehörlosenotruf	0800 133 133
Gesundheitshotline	1450



**Hospiz & Palliativ  
 Akademie**  
 Barmherzige Schwestern  
 Ried

## Aktuelle Termine

30. 09. 22, 15.00–19.00 Uhr: Letzte Hilfe Kurs, Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

22. 10. 22: Als die Trauer bei uns einzog... Tagesseminar, Einblick in die Trauererlebniswelten von Kindern und Jugendlichen in Zeiten des Abschieds, Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried

04. 11. 22, 10.00–16.00 Uhr: St. Vinzenz Hospiz & Palliativ Konferenz, Bildungshaus Schloss Puchberg b. Wels

04. 11. 22: Start des 16. Interprofessionellen Palliative Care Basislehrgangs

10. 11. 22, 14.00–18.00 Uhr: Letzte Hilfe Kurs, Gesundheitspark Ried i. Innkreis

19. 01. 23: Start des 7. Lehrgangs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Alle Informationen zu den Veranstaltungen, Anmeldungen und Folder finden Sie auf der Homepage <https://www.bhsried.at/akademie/hospiz-palliativakademie>

Gern geben wir auch telefonisch unter 0664 8841 9939 oder per [office.hpa@bhs.at](mailto:office.hpa@bhs.at) nähere Auskünfte.

# Caritas

**Mobiles Hospiz  
Palliative Care**

Braunau

## Dankbarkeit

Mit Blick zurück auf die vergangenen zwei Jahre wird immer wieder bewusst, wie einschränkend diese Zeit für alle war. Zwischen Lockdown und sich immer wieder ändernden Maßnahmen zur Viruseindämmung gewann oftmals Verzweiflung die Oberhand. Die aktuellen Geschehnisse in der Welt lassen Vieles davon verblassen und Dankbarkeit wird spürbar.

Dankbarkeit, in einer friedvollen Umgebung leben zu dürfen, mit einem sicheren Zuhause und ausreichend Lebensmittel zur Verfügung zu haben. Auch ich möchte meine Dankbarkeit zum Ausdruck bringen.

Danke, an all unsere zu begleitenden schwerstkranken Patientinnen und Patienten für die offene Begegnung und das Vertrauen, welches uns Tag für Tag geschenkt wird.

Danke, an unsere fleißigen Helferinnen und Helfer, welche ihre Arbeit im Ehrenamt unermüdlich und voll positiver Energie ausüben – „ohne euer Engagement wäre Vieles nicht möglich“. Ebenso möchte ich mich für eine bereichernde und wertvolle Arbeit bedanken, eine erfüllende Arbeit zu haben ist ein Geschenk.

Damit wir unserer Aufgabe weiterhin mit vollem Einsatz nachgehen können, suchen wir für unser Team Verstärkung: **Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger\*in mit Leitungsfunktion für das Mobile Hospizteam Braunau, 20–30 Wochenstunden. Die Ausschreibung mit Detailinformationen finden Sie unter folgendem Link <https://www.caritas-ooe.at/jobs-bildung/stellenangebote> . Werden auch Sie Teil unseres Teams! Wir freuen uns auf Sie!**

*DGKP Stephanie Adlhart*



# Caritas

**Mobiles Hospiz  
Palliative Care**

Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung

## Neu im Team

Mit großer Freude nehme ich wahr, dass ehrenamtliches Engagement wieder vermehrt eine wichtige Rolle in unserer Gesellschaft spielt.

Wir freuen uns über Verstärkung in unserem Hospizteam und begrüßen Frau Haberfellner ganz herzlich. An dieser Stelle danke ich allen unseren ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren Einsatz, die Bereitschaft sich auf Mitmenschen einzulassen, Zeit zu schenken und für andere DA ZU SEIN.

*Mag.<sup>a</sup> (FH) Heidemarie Kuntner*



Mein Name ist Ulrike Haberfellner und mittlerweile lebe ich schon längere Zeit auf dieser schönen Erde. Die Endlichkeit des Lebens beschäftigt mich seit meiner frühen Kindheit, da mir bereits in jungen Jahren meine Mutter und mein großer Bruder Dieter vorausgegangen sind. Bei meinem geliebten Bruder Michael und meinem Vater durfte ich in den

letzten Stunden an ihrer Seite sein.

Jetzt lebe ich mit meinem Mann und meinem jüngeren Sohn Emil in Linz. Mein größerer Sohn Jan ist bereits ausgeflogen, aber trotzdem nahe. Meine Familie und gute Freunde sind eine große Freude meines Lebens.

Beruflich bin ich seit 25 Jahren gerne in der Sozialarbeit im Rahmen der Existenzsicherung für Menschen tätig. Trotzdem bin ich froh, bis Herbst 2022 ein Jahr berufliche Auszeit genießen zu können. Diese Zeit nütze ich für Umbauarbeiten, Reisen, Sport, Lesen und um einfach nur zu Sein.

Gerne engagiere ich mich für das Hospiz, da es mir ein Anliegen ist, in diesem Bereich für Menschen da zu sein.

# Caritas

**Mobiles Hospiz  
Palliative Care**

Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung,  
Rohrbach

## Herausforderungen

Die Covid-19-Pandemie stellte uns die letzten zwei Jahre immer wieder vor große Herausforderungen. Darum freut es mich sehr, dass wir mit Frau Nicole Andexlinger eine neue Kollegin willkommen heißen dürfen und damit der geplante Ausbau unseres Teams umgesetzt werden kann. Damit verbunden ist auch das Angebot einer Rund-um-die-Uhr-Rufbereitschaft im Bezirk Rohrbach mit Mitte dieses Jahres.

Auf diesem Weg sage ich allen hauptamtlichen Kolleginnen und Kollegen für ihre wertvolle Arbeit ein herzliches Dankeschön.

*DGKP Martina Dumbard*



Mein Name ist Nicole Andexlinger, ich bin 29 Jahre alt und komme aus St. Stefan-Afiesl. Nach meiner Diplomierung an der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Rohrbach im September 2014 habe ich auf der internen Intensivstation der Barmherzigen Brüder meinen beruflichen Werdegang gestartet. Die letzten sieben Jahre durfte ich dort mein Wissen

vertiefen und erweitern.

Weiters betreibe ich einen kleinen Pferdeeinstellbetrieb mit acht Pferden, Hühnern und Schweinen. Ich bin ein absoluter Naturmensch, viel draußen und mit Hund und Pferd unterwegs. In diesen Auszeiten finde ich auch meine Erholung vom beruflichen Alltag.

Seit 1. Februar 2022 darf ich Teil des Mobiles Palliativteams in Rohrbach und Urfahr-Umgebung sein. Die Arbeit im Palliativbereich ist für mich eine sehr erfüllende und von Dankbarkeit geprägt. Auch wenn keine Heilung mehr möglich ist, ist noch so viel machbar und Lebensqualität für unsere Patientinnen und Patienten zu schaffen.

# Caritas

**Mobiles Hospiz  
Palliative Care**

Rohrbach

## Der Lauf der Zeit

Frau Margit Niederleitner hat nach fast neun Jahren in der Hospizarbeit aus familiären Gründen eine neue Herausforderung angenommen. Wir wünschen Margit für ihre neue Aufgabe alles Gute und bedanken uns ganz herzlich für ihr langjähriges Engagement als Teamleitung.

Mitte des Jahres wird Frau Nicole Andexlinger die Funktion der Hospizteamleitung mit einem Teil ihrer Stunden übernehmen. Nicole hat im Februar im Palliativteam gestartet, wo sie sich auch in dieser Ausgabe vorstellt.

Im Sommer geht Frau Christine Matschi in ihren wohlverdienten Ruhestand. Anschließend ein paar Gedanken von Christine zu ihrer Zeit im Hospizteam und zu ihren Zukunftsplänen.

*Mag.<sup>a</sup> Ulrike Pribil MSc*



„Als ich im Juni 2017 meine Tätigkeit als DGKP im Mobilem Hospizteam aufgenommen habe, war mein Wunsch, lange Zeit dort beschäftigt zu sein, da die Pensionierung erst mit Juli 2022 ansteht.“

In diesen fünf Jahren durfte ich viele Menschen am Ende ihres Lebens und deren Angehörige mit ihren Schicksalen kennenlernen. Diese für mich sehr schönen, lehrreichen Jahre sind

wie im Flug vergangen, jetzt steht der „Unruhestand“ bereits vor der Tür.

Im letzten Jahr ist verstärkt die Arbeit mit Trauer in meinen Aufgabenbereich getreten, dies hat mich dazu inspiriert, im Herbst ehrenamtlich mit einer Trauergruppe, als Trauercafé gestaltet, zu starten.

Ich bedanke mich bei allen Kolleginnen und Kollegen, sowie bei den Menschen, die mich begleitet haben und die ich begleiten durfte, herzlichst.“

*DGKP Christine Matschi*

# Caritas

**Mobiles Hospiz  
Palliative Care**

Steyr, Steyr-Land, Kirchdorf

## Natur erleben



Die Natur bedeutet für viele Menschen Erholung und für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es oft sehr hilfreich, hier ihren Ausgleich zu finden und sich Kraft für die Betreuungen von schwerstkranken Menschen zu holen. Besonders der Frühling bietet viele Möglichkeiten die Natur zu erleben. Das bewusste Einlassen auf die Vielfaltigkeit, wie sich alles verändert, erwacht und zu blühen beginnt.

Bei der Betreuung einer Patientin mit Demenz wurde mir bewusst, wie gerade auch diese Menschen den Frühling mit allen Sinnen wahrnehmen.

Bei einem Spaziergang mit unserer Patientin zeigte ich auf die blühenden Blumen um uns herum. Obwohl ihre Erkrankung schon sehr weit fortgeschritten und die Kommunikation erschwert war, freute sie sich offensichtlich, dass der Frühling Einzug hielt.

In der Begleitung schwerkranker Menschen gilt es immer wieder inne zu halten und die Natur zu spüren. Betreuer\*innen und zu Betreuende können davon profitieren.

Im Mobilem Hospiz bieten wir Trauerwanderungen und Trauerspaziergänge an. Dieses Angebot richtet sich an alle, die einen lieben Menschen verloren haben. Wir verbinden dabei, über den Verlust zu sprechen, die Natur bewusst wahrzunehmen und mit ihr in Einklang zu gehen.

Nächster Trauerspaziergang: Donnerstag, 23. 06. 2022 von 18 bis 19 Uhr

Treffpunkt: Mobiles Hospizteam, Leopold-Werndl-Straße 11, 4400 Steyr

Nähere Infos, weitere Termine und Anmeldung unter 0676/87762488.

*DGKP Rosemarie Koller*

## Veränderungen

Herr Martin Hotz hat seine Tätigkeit im Mobilem Palliativteam beendet. Wir bedanken uns für seinen Einsatz und wünschen ihm alles Gute an seinem neuen Arbeitsplatz, der Palliativstation im Klinikum Wels-Grieskirchen.

Anfang März startete Frau Silke Unterberger bei uns und ist bereits mit vollem Engagement dabei. Wir freuen uns, sie in unserem Team zu haben und wünschen ihr, dass sie mit ihrer neuen Aufgabe viel Freude hat.

Ich selbst bin seit Jänner in Altersteilzeit und werde in der Funktion als Teamleiterin tatkräftig von meiner Kollegin und Vertretung Frau Elisabeth Ofner unterstützt.

*DGKP Rosemarie Roier*

### Neu im Team



Mein Name ist Silke Unterberger und ich bin 38 Jahre alt. Ich bin verheiratet und wohne mit meinem Mann und unseren zwei Kindern in einem Haus mit Garten in Aschach an der Steyr.

Meine Ausbildung zur Diplomkrankenschwester durfte ich 2003 am damaligen „AKH Linz“ absolvieren. Bei meiner beruflichen Tätigkeit, zuletzt

zehn Jahre auf der Abteilung Innere Medizin und Onkologie am Pyhrn Eisenwurzen Klinikum Steyr, konnte ich viele unvergessliche und wertvolle Erfahrungen sammeln. Prägend war und ist es für mich, für den kranken Menschen da zu sein und ihm zuzuhören. Auch durch die schwere Erkrankung meines Vaters war es für mich eindeutig klar, mich im Bereich „Palliativpflege“ zu vertiefen. Ich freue mich nun auf meine neuen Aufgaben und Herausforderungen beim Mobilem Palliativteam Steyr.

# Caritas

Mobiles Hospiz  
Palliative Care

Erwachsenenbildung

## Bildungsimpulse

### Grundkurse für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Schwerkranke und sterbende Menschen sowie deren Angehörige zu begleiten ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und erfordert eine entsprechende Vorbereitung, eine menschliche und fachliche Qualifizierung.

#### Termine

Herbstkurs: Start 13.10.2022 in 5 Modulen

Frühjahrskurs: Start 02.03.2023 in 5 Modulen

### Tagesseminar

Was mache ich, wenn ...

Validierende Grundhaltung im Umgang mit desorientierten Menschen

#### Termin

22.09.2022, 9-16.30 Uhr

Referentin: Hildegard Nachum

Unsere Fort- und Weiterbildungen werden entsprechend der jeweils geltenden Corona-Schutzbestimmungen im Zentralraum Linz in Präsenz und/oder Online stattfinden.

Bei Interesse bitten wir Sie aus organisatorischen Gründen sich ehest möglich mit uns in Verbindung zu setzen.

### Informationsangebot

<https://www.caritas-ooe.at//raw/hilfe-angebote/hospiz/hospiz-bildungsangebote/>

Gerne senden wir Ihnen auch die detaillierte Ausschreibung zu. Kontakt: Erwachsenenbildung Hospiz, 0732 / 7610 7914, E-mail: [bildungsreferat.hospiz@caritas-ooe.at](mailto:bildungsreferat.hospiz@caritas-ooe.at)

### Förderungsmöglichkeit

im Rahmen des OÖ Bildungskontos. Nähere Informationen unter: 0732 / 7720 14900, [www.land.oberoesterreich.gv.at](http://www.land.oberoesterreich.gv.at), E-mail: [bildungskonto@ooe.gv.at](mailto:bildungskonto@ooe.gv.at)



## Blick zurück



Wenn man auf die letzten zwei Jahre zurückblickt, stellte die Corona-Pandemie für die meisten Menschen eine große Belastung dar.

Ich richte hier den Blick bewusst auf die von uns betreuten Familien mit ihren schwerkranken

Kindern. Sie mussten in dieser Zeit viele zusätzliche Herausforderungen bewältigen.

Zu Beginn der Pandemie waren nur vereinzelt Kinder selbst an Corona erkrankt. Die Familien waren betroffen von Isolation und Angst davor, was eine Ansteckung für das schwer kranke Kind bedeuten würde. Viele Fragen tauchten auf und suchten nach Antworten: Was passiert, wenn die Hauptbetreuungsperson ausfällt? Wie bewältigen wir als Familie diese Zeit mit deutlich reduzierter Unterstützung von außen? Wie können wir angesichts der Ungewissheit und des Wissens um die begrenzte Lebenszeit, mit- und füreinander im Hier und Jetzt sein, „besondere“ Momente wahrnehmen und Erinnerungen als Schatz hüten, um in der Trauer daraus Trost zu erfahren?

Anfang dieses Jahres erkrankten viele unserer Kinder selbst, manche sehr schwer. Die Familien waren wieder, oft über mehrere Wochen, in hohem Ausmaß auf sich gestellt, weil sie in Quarantäne oder selbst erkrankt waren. Unsere Unterstützung vor Ort musste sich auf akute Probleme beschränken, viele Gespräche fanden über Telefon und online statt. Gerade dort, wo schon eine vertrauensvolle Beziehung bestand, gelang es sehr gut, sich gegenseitig auf diese Form der Kommunikation einzulassen. Dadurch konnten Situationen gut eingeschätzt und eine bestmögliche Betreuung sichergestellt werden.

Wir sind als Team sehr dankbar, dass wir, wenn auch nicht immer in gewohnter Weise, für unsere Familien da sein konnten und alle von uns betreuten Kinder von Corona genesen sind.

Bei Erscheinen dieser „Lebenswert“ ist es Sommer und wir hoffen in Bezug auf die Pandemie auf eine ruhigere Zeit, eine Zeit mit Momenten der Unbeschwertheit und Leichtigkeit für uns alle.

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Pribil MSc



Hospizbewegung Gmunden

## Freizeit sinnvoll nutzen

*Und plötzlich weißt du:  
Es ist Zeit, etwas Neues  
zu beginnen, und dem Zauber  
des Anfangs zu vertrauen.*

*Meister Eckhart*

Meine Freizeit möchte ich sinnvoll nutzen und daher wurde bei mir der Wunsch immer klarer, mich ehrenamtlich zu engagieren. Nach Beendigung des Grundkurses für Lebens-Sterbe- und Trauerbegleitung meldete ich mich beim mobilen Hospiz Freistadt mit der Bitte, mich ehrenamtlich engagieren zu können

Die erste Begleitung begann für mich im Dezember 2021. Beim ersten Besuch hatte ich gewaltiges Herzklopfen. Meine Gedanken, werde ich die Theorie gut in die Praxis umsetzen können, bin ich der Begleitung überhaupt gewachsen, schwirren in meinem Kopf herum. Ich wurde aber von Frau S. so herzlich begrüßt, dass meine Nervosität erstaunlicherweise rasch verflog, sobald wir ins Gespräch kamen. Uns gingen die Themen nicht aus und ehe ich mich versah, waren drei Stunden rum.

Als ich nach dem ersten Besuch nach Hause kam, nahm ich die Umgebung ganz anders wahr, mit einer großen Dankbarkeit für meine Gesundheit, die es mir erlaubte, diese Aufgabe erfüllen zu können. Es folgte nach zwei Wochen der nächste Besuch. Diesmal wollten wir einen Spaziergang unternehmen, da es aber dem Gatten von Frau S. nicht so gut ging, beschlossen wir, zu Hause zu bleiben und wir hatten wieder sehr angeregte Gesprächsthemen. Frau S. erzählte mir viele schöne Momente, die sie mit ihrem Gatten während ihrer langen Ehe bereits erleben durfte. Zum Abschied nutzten wir die Zeit und haben bei ihrem Gatten auch noch einige Minuten verbracht. Leider bekam ich kurz vor Weihnachten den Anruf, dass Herr S. plötzlich und doch sehr unerwartet verstorben ist. Mit Frau S. bin ich immer noch in Kontakt und begleite Sie durch Ihre Trauer.

*DGKP<sup>in</sup> Sabine Vierlinger, MSc.  
ehrenamtliche Mitarbeiterin*

## Zuwachs in unserem ehrenamtlichen Team



Ein neues Jahr – eine neue Aufgabe für Fr. Monika Öhlinger und Hr. Max Schloßgangl. Mit Beginn des Jahres 2022 dürfen wir beide als neue Mitarbeiter im Ehrenamt herzlich begrüßen.

Sie verstärken unser Team und sind wohnhaft in Traunkirchen und Ebensee. Die Befähigungskurse absolvierten Fr. Öhlinger und Hr. Schloßgangl an verschiedenen Bildungseinrichtungen. Das erforderliche Praktikum wurde an unserer Hospizbewegung organisiert und erfolgreich abgeschlossen.

Beide sind pensioniert und wollen mit einem Teil ihrer zur Verfügung stehenden freien Zeit für sterbende Menschen und ihre Angehörigen da sein. Wir freuen uns sehr über unsere neuen Mitarbeiter, die bereits in der Begleitung ihrer ersten KlientInnen eingesetzt sind und wünschen ihnen viel „hospizliche“ Kraft für diese neue Aufgabe.

Herzlich willkommen in unserem Team, liebe Monika und lieber Max!





## Standort bestimmen und Motivation stärken

Nach den ersten zehn sehr intensiven Jahren als Hospizverein haben wir im Bildungshaus Brunnbachschule am Rande des Nationalparks Kalkalpen eine Klausur abgehalten. Mit fachkundiger Begleitung des Supervisors Rene Hofer (Bild) haben wir entlang einer „time-line“ unseren Standort geklärt: Was hat sich getan? Wo sind unsere Stärken und Ressourcen? Wo liegen kritische Punkte? Was sind unsere Ziele?



Wir dürfen uns darüber freuen, wie sich unsere Gemeinschaft entwickelt hat und angewachsen ist und was wir in den letzten Jahren erreicht haben. Unsere besondere Situation als kleiner



aber feiner Verein in Grenzlage und ohne Finanzierung durch öffentliche Mittel erfordert aber eine überlegte Verteilung der Aufgaben auf die ehrenamtlich Tätigen, damit die Begeisterung erhalten bleibt und Überforderung vermieden wird.

Mit kreativen Methoden hat uns unser Supervisor angeleitet, unsere Ressourcen in den Blick zu nehmen und zu erarbeiten, welche Qualitäten wir für die nächsten Jahre besonders brauchen.

Voll Motivation und mit einer Liste von recht konkreten Zielen

sind wir aus der Klausur in den immer noch pandemiebestimmten Alltag zurückgekehrt. Unser Blick ist wieder klarer und wir freuen uns über gelungene Schritte in der Umsetzung der Ziele, haben aber gleichzeitig Kapazität, um uns auch in dem Bereich einzusetzen, der plötzlich als neues Thema da ist: Die Sorge für die durch den Krieg aus der Ukraine Vertriebenen, die zu uns gekommen sind.





## Pensionierung

### DGKP Alfred Edtmair geht mit einer gefühlvollen Ballade in Pension



Alfred Edtmair gemeinsam mit seinen Teamkolleg\*innen

„Du bist ein ganz besonderer Mensch für uns“, so beginnt die eigens für Alfred Edtmair komponierte Ballade von Jeffrey Kolkman anlässlich seiner Pensionierung.

Insgesamt acht Jahre war „Alfred“ im Palliativteam Salzkammergut vorwiegend im Bezirk Gmunden im Einsatz. Einen besonders großen Wert legte er auf eine enge Zusammenarbeit mit den Koordinatorinnen sowie Mitarbeiterinnen der Hospizbegleitung Gmunden und Vöcklabruck: „Ich möchte mich bei allen Menschen und Einrichtungen, aber auch allen anderen unterstützenden Strukturen von Herzen für das Miteinander bedanken. So konnte es gelingen, das Allerbeste für die Betreuungen und deren soziales Umfeld zu schaffen“, betont Alfred Edtmair.

Seine ständige Zusage „des kriagn ma schau“ wird in unseren Herzen und Ohren nachklingen und gleichzeitig eine Motivation für herausfordernde Zeiten bleiben. Alles Gute lieber Alfred – du wirst uns fehlen!

*An den Scheidewegen des Lebens  
stehen keine Wegweiser*

*Sir Charles Spencer „Charlie“ Chaplin*

*DGKP Lisa Buchegger, MSc  
Geschäftsführung Hospizbewegung Vöcklabruck*

## „Letzte Hilfe Koffer“ für unsere Ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen

Einmal jährlich organisieren wir eine interne Fortbildung für unsere 21 Ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen des Hospizteams Vöcklabruck. Dieses Jahr luden wir den bekannten Thanatologen Dr. Martin Prein in die „Regauer Lauben“ zu einem ganztägigen Vortrag ein. Der „Letzte Hilfe Koffer“ wurde im Laufe der Veranstaltung mit einem ganzen Schatz an Fachwissen rund um das Thema Tod und Trauer befüllt. Josef Binder-Reisinger, Mitarbeiter unseres Hospiz-Teams meinte dazu: „Prein könnte mit seinem Erfahrungsschatz als Psychologe und Bestatter zwei Tage ununterbrochen sprechen und obwohl ich ihn bereits schon vor einigen Jahren gesehen hatte, waren wieder viele neue Aspekte für mich enthalten. Ihm gelingt es, mit viel Humor dieses ernsthafte und zugleich wichtige Thema anzusprechen.“ Gesamt betrachtet enthielt der Vortrag neben theoretischen Inputs wie „dem Tabu des Todes“ vor allem viele praktische Tipps und Hinweise über das „Begreifen des Todes“ oder dem „Umgang mit Trauernden“. Viele neue Erkenntnisse nahm sich unser Team mit auf die Heimreise und wenn ich in die fidele Runde unserer Ehrenamtlichen blicke, so bestätigt sich die Aussage von Prein für mich, „dass es uns lebendiger macht, wenn wir ANDERS auf unser Ende schauen.“



Einmal jährlich interne Fortbildung für unser Ehrenamtsteam

Foto: Josef Binder-Reisinger

*DGKP Marianne Seiringer  
Koordinatorin des Hospiz-Teams Vöcklabruck*



### Personelles Hospizbewegung



Wir heißen Frau Dr.<sup>in</sup> Gertraud Drobil als ehrenamtliche Mitarbeiterin herzlich willkommen! Gertraud Drobil wohnt in Wels, sie hat zwei Söhne und ist stolze Oma. Zu ihren Hobbys zählen Wandern, Lesen und Klavier spielen. Als Hausärztin hat sie sich auch mit der psychosomatischen Medizin beschäftigt. Wir wünschen ihr alles Gute.

Für unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Pethra Niederndorfer haben die Hochzeitsglocken geläutet. Wir gratulieren den Eheleuten mit den besten Wünschen für ihren gemeinsamen Weg in die Zukunft.



Hermine Achleitner beendet nach mehr als 22 Jahren ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Die pensionierte DGKP war seit Gründung des Hospizteams immer sehr engagiert und hat eine tiefe Verbundenheit zum Glauben.

Durch ihre kompetente und einfühlsame Herangehensweise bei ihren Begleitungen verhalf sie vielen Menschen zu einem neuen Blickwinkel. Wir haben Hermines Bodenständigkeit immer geschätzt und werden sie vermissen. Danke für deinen treuen Einsatz, alles Gute und vor allem Gesundheit.

### Ehrenamtliches Engagement

#### Hospizbazar mit neuem Namen

Am 13. November 2021 fand „Kekse & Co für den guten Zweck“ im max.center Wels statt. Es wurden selbstgemachte, kulinarische Leckereien und neue Geschenkideen angeboten. Wir freuen uns über den Erlös in unserer Spendenkasse.

### Packerlservice

Kurz vor Weihnachten fand mit Unterstützung vom max.center Wels ein Einpackservice zu unseren Gunsten statt. Die vor Ort und Stelle erworbenen Geschenke wurden durch die Hospiz-Mitarbeiter und deren Freunde weihnachtlich verpackt. Der Service war für Kunden kostenlos, die Spendenbereitschaft groß.

### Personelles Mobile Palliative Care

Für die gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren bedanken wir uns herzlich bei DGKP Gertraud Wakolbinger und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute. Mit Ende Dezember hat Gertraud das mobile Palliativteam verlassen und einen neuen beruflichen Weg eingeschlagen.

### Aus- und Weiterbildung Mobile Palliative Care

Im November schloss Christine Gruber ihre Palliative Care Ausbildung ab. Wir gratulieren unserer Kollegin herzlich dazu.

Unser Team nimmt laufend an Supervisionen teil. Sie dienen zur Reflexion des eigenen Handelns und fördern die Kommunikation untereinander. So kann die Qualität der professionellen Arbeit langfristig gesichert werden, was unserem Verein ein großes Anliegen ist.

Beim Onlinefachtag „Die Rolle der medizinisch-therapeutischen Berufe in Palliative Care“ wurde gezeigt, dass Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden und Diätologen deutlich dazu beitragen, dass Patienten so selbstbestimmt, selbstständig und aktiv wie möglich bis zuletzt leben können.

Beim Onlinesymposium „Assistierter Suizid“ konnten wir uns über das neue Sterbeverfügungsgesetz informieren.

Im März fand für ehrenamtlich Engagierte in Hospiz und Palliative Care mit „Werte an der Grenze“ ebenfalls ein Onlinevortrag statt.

Aus Liebe zum Menschen.



Aus Liebe zum Menschen.



## Braunau

## Lebenstraum

**Hospiz-Mitarbeiter unterstützte Lebenstraum**

Alois Wimmer (88) war schon sein ganzes Leben lang ein technikbegeisterter Tüftler. Als er in Pension ging, begann er mit der Planung seines Traumes: Wimmer wollte eine Maschine entwickeln, welche ohne Verbrennung Energie im großen Stil erzeugt.

Eine schwere Corona-Infektion stoppte Wimmers Arbeit an diesem Projekt. Die Krankheit kostete ihn viel Kraft und Energie. Sein Lebensmut sank zusehends. Hospizmitarbeiter Gerhard Schmidt begleitete Alois Wimmer durch diese schwere Zeit. Er erkannte, dass Herr Wimmer wieder etwas braucht, das ihm zu neuem Lebensmut verhilft. Er kontaktierte Ing. Herbert Ginzinger, Gründer und Geschäftsführer von Ginzinger electronic systems aus Weng.

Nach einem Gespräch erklärte sich Ginzinger sofort bereit, einen kostenlosen Prototyp für die Maschine von Herrn Wimmer zu erstellen.

Mit dieser Entwicklung kehrte der Lebensmut zurück: Alois ist wieder voller Tatendrang und versprüht Energie. Die bisher verabreichten Medikamente konnten halbiert werden, eine Hospiz-Begleitung ist nicht mehr notwendig. Danke an unseren Gerhard! Ein Dankeschön an Ginzinger electronic systems für die großartige Unterstützung.

Wir wünschen Herrn Wimmer viel Erfolg für die Realisierung seines Lebenstraums und alles Gute auf seinem weiteren Lebensweg!



V. l.: Huber Barbara (Hospizkoordinatorin), Schmid Gerhard (Freiwilliger Hospizmitarbeiter), Wimmer Alois, Sabic Andreas (Prüfmittelentwickler bei Ginzinger electronic systems)

## Eferding

## Neues aus dem Team

Mit Jahresende verabschiedete das regionale Hospiz-Team die langjährige Mitarbeiterin Greti Kain in die „Hospizpension“. Herzlichen Dank für deine Mitarbeit über 17 Jahre, alles Gute und bleib uns weiterhin verbunden.

**Herzlich Willkommen im Hospizteam!**

Neu im Team ist Christine Föger. 2021 absolvierte sie die Ausbildung zur Hospizbegleiterin und ist beruflich als diplomierte Pflegekraft (DGKP) tätig. „Ich möchte einen Teil meiner Freizeit Menschen schenken. Sterbende und Trauernde durch schwere Stunden zu begleiten, ein Stück gemeinsam zu gehen und ihnen Mitgefühl und Wärme zu geben, ist

mir ein großes Anliegen“, sagt sie.



2021 neu ins Team kam Christina Pichler. „Den Wunsch, mich in der Hospizarbeit einzubringen, trage ich bereits länger in mir. Beigetragen haben auch frühere persönliche Erfahrungen im Rahmen von Todesfällen im engeren Familienkreis. Mein Umfeld meldete mir zurück, wie wertvoll mein Beistand war, weil ich einfach nur zuhören kann und verständnisvoll, aber nicht emotional gefangen bin – vielleicht weil ich versuche, mitzufühlen und nicht mitzuleiden.“



Kirchdorf

## Personelles

### Abschied von der Hospizgruppe



22 Jahre – eine lange intensive und aufregende Zeit, die ich in und mit der Hospizgruppe Kirchdorf verbracht habe. Ich habe dabei viel gelernt. Der Umgang mit Menschen, die ich in Extremsituationen begleitet habe, prägte mein Leben, dabei habe ich auch die Angst im Umgang mit dem Tod verloren. Ich möchte mich sehr herzlich bei allen bedanken, die mit mir diesen Weg gegangen sind, aber auch bei allen, die ich durch schwere Zeiten begleiten durfte.

*Monika Mühlbauer*

Liebe Monika, als Initiatorin eines Hospizlehrganges 1998 im Bezirk Kirchdorf und erste Vorsitzende unseres Vereines bis zur Auflösung 2002 warst du beim Aufbau von der ersten Minute an dabei. In den vergangenen Jahren war dir besonders die Trauerbegleitung ein großes Anliegen und du hast viel Zeit und Energie dafür eingesetzt. Auch die bisherigen Beiträge für die Zeitschrift Lebenswert kamen fast ausschließlich von dir. Vielen Dank für dein Engagement über die vielen Jahre hinweg! Wir wünschen dir viel Gesundheit, um deine Hobbys in Freude lange ausüben zu können und uns – viele Begegnungen mit dir!

*Sabine Greimel*

*Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.*

*Indianische Weisheit*



Perg

## Lebenscafé für Trauernde

Der Tod eines geliebten Menschen verändert das ganze Leben. Jeder Trauernde erlebt seinen Schmerz als einzigartig und doch gibt es viele Gemeinsamkeiten. Das Lebenscafé gibt trauenden Menschen die Möglichkeit, ihre Trauer mit anderen Betroffenen unter Anleitung ausgebildeter Trauerbegleiterinnen und -begleiter zu teilen, darüber zu sprechen, Gedanken auszutauschen und vielleicht aus den Erfahrungen der anderen zu lernen.



### Unser Angebot

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit anbieten,

- zu trauern
- zu weinen
- zu lachen
- zu erzählen
- Abschied zu nehmen
- loslassen zu lernen
- Menschen in ähnlichen Situationen kennen zu lernen
- sich mit diesen auszutauschen
- zu erkennen, dass Ängste, Sorgen und Lasten leichter zu ertragen sind, wenn man sie mit jemandem teilt.

„Wir können Ihnen die Trauer nicht ganz nehmen, aber wir können versuchen, Ihnen dabei zu helfen, mit der Trauer umgehen zu lernen. Unsere ausgebildeten Trauerbegleiter\*innen hören Ihnen zu und sind für Sie da“, heißt es dazu. Durch Gespräche und den Austausch mit anderen Betroffenen hofft das Team, den Weg der Trauer etwas zu erleichtern.

Weitere Informationen gibt es unter der Tel: 07262/5444428



## Ried

## Jubiläumsfeier im Stiftsgarten

Das Mobile Hospiz Ried feierte mit dem Jubiläumsweg im Herrngarten des Stiftes Reichersberg am 7. Mai 2022 um 14.00 Uhr sein 27-jähriges Bestehen. Aufgrund der Corona-Pandemie konnte die Jubiläumsveranstaltung zum 25-jährigen Bestehen nicht stattfinden.

An 13 Stationen sind Kunstwerke zu sehen, die sich auf unterschiedlichster Weise mit dem Leben und dem Tod auseinandersetzen.

Nach der Eröffnungsfeier ist der Weg für jeden zugänglich und kann bis Herbst 2022 besichtigt werden.

„Unsere Mitarbeiter schaffen eine wertschätzende Atmosphäre, führen Gespräche, hören zu und sind da, um zu helfen. Wir setzen uns für ein selbstbestimmtes, lebenswertes Leben ein.“



*Solange uns die Menschlichkeit  
miteinander verbindet,  
ist es völlig egal,  
was uns trennt.*

*Ernst Ferstl*



## Schärding

## Alles neu macht der Mai!



Unter dieses Motto stellt sich in Schärding der Frühling. Allerdings geht es dabei weniger um ganz Neues, als darum, dass Altbewährtes in neuem Glanz erstrahlt.

Das Lebenscafé für Trauernde, welches sich seit nun beinahe 5 Jahren erfolgreich etablierte, bekommt ab Mai ein neues Zuhause. Das Familienzentrum in Schärding, in dem das Lebenscafé monatlich stattfindet, übersiedelte Anfang des Jahres in das neu errichtete „Zentrum Tummelplatz“. „Wir freuen uns sehr darauf, zukünftig unsere Treffen in diesen neuen Räumlichkeiten veranstalten zu können“, heißt es von den Verantwortlichen.

Die kalte, winterliche Witterung und coronabedingte Maßnahmen machten es uns leider unmöglich, die im Herbst von uns ins Leben gerufene Gesprächsbank regelmäßig anzubieten. Mit den frühlinghaften Temperaturen startet das Team im Mai mit dem Angebot neu durch. Wie gehabt laden wir jeden 2. und 4. Dienstag im Monat auf unsere Bank ein und erwarten mit Vorfreude zahlreiche Gesprächspartner.

Zu guter Letzt bringt der Frühling auch noch eine personelle Veränderung mit sich. Nach 2,5 Jahren Karenzzeit kehrte im April Sandra Gahbauer wieder als Hospizkoordinatorin zurück und blickt mit Vorfreude auf die kommenden Aufgaben. Gemeinsam mit Andrea Hartinger unterstützt sie das Mobile Hospizteam.



## Steyr Stadt & Land

# Die Bezirksstelle Steyr- Stadt heißt drei neue Kolleginnen herzlich willkommen!



Mein Name ist Regina Reinegger und ich lebe seit meiner Geburt in Kronstorf. Ich bin seit Anfang des Jahres in Pension und möchte mit diesem Lebensabschnitt eine neue Arbeit beginnen. Ich arbeite gerne mit Menschen, möchte diese in besonderen Situationen unterstützen. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit netten

Personen in der Gruppe des mobilen Hospiz Team Steyr.

### Christine Fleck



Ich bin Mama von 4 Kindern, bin gern in den Bergen unterwegs, ob zu Fuß oder mit Skiern. Bin seit vielen Jahren ehrenamtlich bei der Rettung in Ternberg als Sanitäterin. Ich arbeite im Logistik-Bereich und als persönliche Assistentin. Nach meiner Hospiz-Ausbildung möchte ich nun auch gerne das mobile Hospiz Team Steyr unterstützen.

### Sylvia Ratzberger



Viele Jahre war ich in der Privatwirtschaft und im Sozialbereich tätig. Nach einer längeren Orientierungszeit eröffnete ich 2014 meine Praxis für spirituelle Lebensbegleitung mit Schwerpunkt Ängste. In den folgenden Jahren erweiterte ich mit natürlichen Produkten für inneres und äußeres Wohlbefinden in meinem Geschäft in Ternberg.

Der Umgang mit Tod und Sterben begleitet mich seit meiner Jugend und ich durfte immer wieder Menschen beim Ab-

schied nehmen begleiten. Mit meiner Hospizausbildung hat sich der Kreis geschlossen.

In der Freizeit bin ich gerne in der Natur unterwegs, zum Entspannen, um Kraft zu tanken und neue Energie zu sammeln. Ich freue mich im Hospiz Team Steyr Stadt und Land mitarbeiten zu dürfen.

Wir freuen uns über die Verstärkung in unserem Team und wünschen Regina, Christine und Sylvia viel Freude und alles Gute!

„Ich möchte mich an dieser Stelle bei den freiwilligen Hospiz- und Trauerbegleiterinnen bedanken, für Eure Tätigkeiten. Danke für Euren Einsatz für Menschen, bei denen es keine heilende Therapie mehr gibt, und von Angehörigen bei der Betreuung an die Grenzen kommen und Ihr mit „Zeit“ anwesend seid. Auch trauernden Menschen gebt Ihr die Möglichkeit, über Sorgen, Ängste und scheinbar unbewältigbare Situationen zu reden und somit einen Lichtblick zu finden, den veränderten Lebensweg zu bewältigen“, sagt Hospizkoordinatorin Charlotte Brunner.





Palliativstation

## Feste feiern, wie sie fallen

Mit dem Tod als ständigen Begleiter braucht auch ein professionell geschultes Team einen Ausgleich. Um den Alltag einer Palliativstation zu meistern, genügen nicht nur medizinische und pflegerische Tätigkeiten. Vor allem Menschlichkeit und Empathie sind gefragt.

Die Gestaltung von Festen und Feiern bereichert den Stationsalltag.

Dies lässt Angehörige, Patientinnen, Patienten und Personal so manches Problem für einen kurzen Moment vergessen. Im Wissen, eventuell nicht mehr viele gute Tage zu erleben, sollten Anlässe als Ansporn und Motivation, teilweise auch spontan, wahrgenommen werden. Mit einer gewissen Regelmäßigkeit feiern wir das Oktoberfest, den Fasching und veranstalten teamintern einen jährlichen Weihnachtsmarkt. Geburtstagsfeiern, Taufen, Verlobungen und Hochzeiten beziehungsweise Hochzeitstage werden ebenso ausgerichtet. Die dadurch entstehenden berührenden Momente motivieren allerseits und schaffen unvergessliche Erinnerungen. Fotos werden durchgesehen, Lebensgeschichten ausgetauscht und weitergegeben. Neue Erinnerungen werden geschaffen.

Es muss nicht immer nur ruhig und andächtig sein auf einer Palliativstation, dem Leben wird genauso Raum und Zeit gegeben.

*Andrea Salzner, Ingrid Stubenvoll*



Foto: Herwig Landskron



Salzammergut  
Klinikum

Bad Ischl · Gmunden · Vöcklabruck

Palliativstation Vöcklabruck

## Ruhestand

### Abschied von Elisabeth Messany-Kettenhuemer



Die Pionierin der Palliativpflege im Salzammergut-Klinikum am Standort Gmunden, Frau DGKP Elisabeth Messany-Kettenhuemer, verabschiedet sich in den Ruhestand. 1992 begann sie ihre Ausbildung an der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege und war ab 1995 als Diplomkrankenschwester an der chirurgischen Abteilung tätig.

Durch ihre Arbeit mit schwerkranken chirurgischen Patient\*innen und insbesondere den Stomapatient\*innen wurde ihr Interesse an der Palliativ Care geweckt, ihr Engagement für diese Menschen wurde durch verschiedene Ausbildungen gestärkt. Den ersten Hospizlehrgang absolvierte sie 2000 in Salzburg, der Vertiefungslehrgang folgte 2006 ebenfalls in Salzburg. Viele Jahre unterstützte sie die Hospizbewegung Gmunden mit ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Gemeinsam mit OA Dr. Mittendorfer gründete sie eine Palliativgruppe im Krankenhaus, um in regelmäßigen Treffen das Thema bei Ärzten und Pflegenden voranzutreiben.

Dieses pionierhafte Tun wurde 2017 in eine Struktur gegossen, sie übernahm den Palliativkonsiliardienst und war an dessen gelungener Implementierung wesentlich beteiligt.

Durch ihr wertschätzendes und wohlwollendes Wesen konnte sie ihre Erfahrung gut an die Kollegen weitergeben, ihr Vernetzungstalent ist wohl in diesem Haus einzigartig.

Mir werden ihre ruhige und besonnene Art, aber auch die Bestimmtheit, mit der sie sich für die Anliegen der Patient\*innen eingesetzt hat, in Erinnerung bleiben. Sie selbst beschreibt die Palliativtätigkeit als „das schönste Tun, obwohl es manchmal traurig war“.

Danke liebe Elisabeth!

*Christina Grebe*

## Palliativstation Pyhrn-Eisenwurzen

# Aktuelles

Zwei Jahre Pandemie liegen hinter uns – und aus der Sicht der Krankenhäuser ist leider noch immer kein klares Ende in Sicht. Zwei Jahre neue Herausforderungen, länger als normalerweise übliche Personalausfälle, Aushelfen auf anderen Stationen, lange Wartelisten, schwierigere extramurale Versorgung, viel Nachfrage – und ein Jubiläum (10 Jahre Palliativstation). Auch an uns als Palliativstation gingen die beiden letzten Jahre nicht spurlos vorüber. Aber wir haben es hoffentlich ganz gut gemeistert. Schlussendlich müssen wir damit leben lernen – und uns auf einen Alltag mit einer Viruserkrankung einstellen, die offensichtlich immer wieder wellenförmig unser Leben beeinflusst.

Für das neue Jahr haben wir uns viel vorgenommen: Im Februar waren die ersten von uns beim „Letzte Hilfe“-Ausbildnerkurs in Linz, wir würden gerne noch im Frühjahr mit dem ersten „Letzte Hilfe“-Kurs bei uns an der Palliativstation starten. Ein weiterer Schwerpunkt dieses Jahr sollen unsere Ehrenamtlichen sein, die uns eine wirkliche Stütze sind. Von Gesprächen mit den uns anvertrauten Patientinnen und Patienten bis zur Mithilfe im Alltag einer Station unterstützen sie den Palliative Care Bereich. Und im Herbst dürfen wir zum diesjährigen öö Hospiz- und Palliativtag nach Steyr einladen – die Vorbereitungen für den 6. Oktober haben schon begonnen.

Nicht zuletzt freuen wir uns schon wieder auf ein verstärktes Sozialleben innerhalb des Teams – auch außerhalb des Krankenhauses. Schlussendlich mussten wir auch Kolleginnen der ersten Stunde in die Pension verabschieden: DGKP<sup>in</sup> Christa Seebacher und DGKP<sup>in</sup> Brigitte Stöffelbauer, die uns aber als Ehrenamtliche treu geblieben sind, was uns natürlich sehr freut. Unterstützt werden wir seit letztem Jahr nun von DGK-<sup>P</sup><sup>in</sup> Andrea Pointl, BScN, die das Team perfekt ergänzt.

OA Mag. DDr. Alexander B. Lang

*Beobachte das Schwimmen der Fische im Wasser  
 und du wirst den Flug der Vögel  
 in der Luft begreifen.*

*Leonardo da Vinci*

**ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG**

**SPARKASSE**  
 Oberösterreich

Empfänger: **Emilienverband Hospiz Oberösterreich**  
 Herrenstraße 12, 4020 Linz

IBAN<sup>EmpfängerIn</sup>: **AT88 2032 0324 0203 1474**  
 BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank: **SPKAO333**

Betrag: **EUR**

Verwendungszweck: **KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name und Anschrift**

IBAN<sup>KontoinhaberIn/AuftraggeberIn</sup>: **006**

Betrag: **30+**

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

**ZAHLUNGSANWEISUNG**

**SPARKASSE**  
 Oberösterreich

Empfänger: **Emilienverband Hospiz Oberösterreich**  
 Herrenstraße 12, 4020 Linz

IBAN<sup>EmpfängerIn</sup>: **AT88 2032 0324 0203 1474**  
 BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank: **SPKAO333**

Betrag: **EUR**  
 Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen

PrüferIn: **Mur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz**

Verwendungszweck: **Verwendungszweck wird bei ausgefüllter Zahlungsreferenz nicht an EmpfängerIn weitergeleitet**

IBAN<sup>KontoinhaberIn/AuftraggeberIn</sup>: **006**

KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma: **Unterschrift Zeichnungsberechtigter**

Betrag: **30+**

## Palliativstation

# Osterdekoration für Palliativstation St. Vinzenz

Über einen bunten Ostergruß dürfen sich dieses Jahr die Patientinnen und Patienten, sowie die Mitarbeitenden der Palliativstation St. Vinzenz freuen.

Fleißige Bewohner und Bewohnerinnen von Miravita Innviertel, einer Wohn- und Beschäftigungseinrichtung für Menschen mit Beeinträchtigung, schmückten gemeinsam mit ihren Betreuerinnen die Palliativstation mit toller Osterdekoration. Die selbstgebastelten Schmuckstücke aus Naturmaterialien verschönern nun die Räumlichkeiten und bringen Osterstimmung auf die Station.



Wertevorständin Petra Stelzer, Leiter der Palliativstation OA Dr. Christian Roden sowie Pflegebereichsleitung Margit Sterrer nahmen die liebevoll gestalteten Kunstwerke mit Freude entgegen.





Palliativstation St. Louise



## Aktuelles

Am Ordensklinikum Barmherzige Schwestern stellte uns im Winter 2021 vor allem COVID-19 vor Herausforderungen. Das Stationspflege- und ein Teil des Ärzteteams waren an Covid-Stationen im Einsatz, die Palliativstation selbst für mehrere Wochen geschlossen. Mit großem Engagement des Konsiliarteams und dank der Kooperation mit unserer Partnerstation bei den Elisabethinen und anderen Abteilungen wurde eine Notversorgung aufrechterhalten, bis kurz vor Weihnachten unsere Station wieder eröffnet wurde.

Das bisherige Jahr 2022 war, abgesehen von der anhaltenden Pandemie und der Diskussion rund um den assistierten Suizid, die viel Zeit und Energie beansprucht hat, vor allem von personellen Veränderungen gekennzeichnet.

Johann Zoidl, der Mitbegründer und langjährige Leiter, hat am 1. März seinen verdienten Ruhestand angetreten. (Es ist aber nicht ausgeschlossen, dass wir unseren Neo-Pensionisten in der ein oder anderen Palliativrolle wiedersehen werden.)



Dr. David Fuchs

Als ärztlicher Leiter ist ihm David Fuchs nachgefolgt. Fuchs ist seit September 2020 an der Abteilung beschäftigt und war davor am KUK tätig. Unser Team wird seit 1. April auch von Margret Praxl als Oberärztin verstärkt. Die Neurologin und Palliativmedizinerin war davor u.a. am Neuromed Campus und zuletzt für einige Jahre an der Palliativstation bei den Elisabethinen tätig.

## Neue Leitung



Mein Name ist Nadine Guntner, ich bin 33 Jahre alt und Mutter von 2 Söhnen im Alter von 11 und 5 Jahren. Wir haben unseren Lebensmittelpunkt in Brunnenthal, Schärding.

Während meiner beruflichen Tätigkeit konnte ich Erfahrung im Bereich der Onkologie sowie der Hospiz- und Palliativversorgung gewinnen. Insbesondere die Beschäftigung in einem stationären Hospiz in

Deutschland hat mich geprägt und die Grundsteine für mein weiteres Tätigkeitsfeld gelegt. Ebenso wertvolle Erfahrungen konnte ich im Mobilien Palliativteam Innviertel, sowie in der Funktion im Palliativ-Konsiliardienst am Klinikum Schärding, sammeln.

Im Oktober 2021 wurde ich mit der Hospizleitung des St. Barbara Hospiz Ried im Innkreis betraut. Die Herausforderung, ein so wichtiges Pionierprojekt leiten zu dürfen, bereitet mir große Freude. Anfang Februar öffneten unsere Türen und seither dürfen wir, in den ehemaligen Räumlichkeiten des Konvents, eine Lebensstätte für unheilbar kranke Menschen gestalten und betreuen. Das gesamte Team ist motiviert und engagiert, unsere Bewohner und deren An- und Zugehörige mit ihrer fachlichen Expertise, ihrer Menschlichkeit und Herzlichkeit, zu begleiten.

*Herzlichst, Nadine Guntner  
nadine.guntner@barbara-hospiz.at*

*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*

## 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-ooe.at

**5280 Braunau**  
Ringstraße 60  
☎ 0676 87 76 24 98  
✉ hospiz.braunau@caritas-ooe.at

**4150 Rohrbach-Berg**  
Gerberweg 6  
☎ 0676 87 76 79 21  
✉ hospiz.rohrbach@caritas-ooe.at

**4400 Steyr**  
Leopold-Werndl-Straße 11  
☎ 0676 87 76 24 95  
✉ hospiz.steyr@caritas-ooe.at

### Mobile Palliativteams Caritas OÖ

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

Stützpunkt Rohrbach  
Gerberweg 6, 4150 Rohrbach-Berg  
☎ 0676 87 76 79 21  
✉ hospiz.rohrbach@caritas-ooe.at

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

### KinderPalliativNetzwerk

Leondinger Str. 16, 4020 Linz  
☎ 0676 87 76 24 86  
✉ ulrike.pribil@  
kinderpalliativnetzwerk.at

### Mobiles Hospiz Oberösterreichisches Rotes Kreuz

**5280 Braunau**  
Jubiläumstraße 8  
☎ 07722 62 2 64-14  
✉ br-office@o.rokeskreuz.at

**4070 Eferding**  
Vor dem Linzer Tor 10  
☎ 07272 2400-23  
✉ ef-office@o.rokeskreuz.at

**4710 Grieskirchen**  
Manglburg 18  
☎ 07248 62 243-44  
✉ gr-office@o.rokeskreuz.at

**4560 Kirchdorf**  
Krankenhausstraße 11  
☎ 07582 63 5 81-25  
✉ ki-office@o.rokeskreuz.at

**4320 Perg**  
Dirnbergerstraße 15  
☎ 07262 54 4 44-28  
☎ 0664 534 67 69  
✉ pe-office@o.rokeskreuz.at

**4910 Ried i. L.**  
Hohenzellerstraße 3  
☎ 07752 81844-231  
☎ 0664 858 34 44  
✉ rl-hospiz@o.rokeskreuz.at

**4780 Schärding**  
Othmar-Spanlang-Straße 2  
☎ 07712 21 31-107  
✉ sd-office@o.rokeskreuz.at

**4400 Steyr**  
Redtenbachergasse 5  
☎ 07252 53 9 91  
✉ sr-office@o.rokeskreuz.at

### Mobiles Palliativteam Innviertel

☎ 0664 8583442  
✉ in-palc@o.rokeskreuz.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  
☎ 0699 10 81 16 61  
✉ hospizischl@aon.at

### Hospizbewegung Freistadt

Hauptplatz 2, 4240 Freistadt  
☎ 0664 821 56 60 oder 61  
✉ einatz@hospizfreistadt.at

### Hospizbewegung Gmunden

Franz Josef Pl. 12, 4810 Gmunden  
☎ 0664 514 5471  
✉ hospiz-gmunden@gmail.com

### Hospizbewegung Vöcklabruck

Brucknerstr. 27, 4840 Vöcklabruck  
☎ 07672 25 0 38  
☎ 0676 60 71 314  
✉ office@hospiz-voecklabruck.at

### Mobiles 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 76 80 83-4160  
✉ 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. L.  
☎ 07752 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  
✉ christina.grebe@ooeg.at

**Palliativstation  
Klinikum Wels**

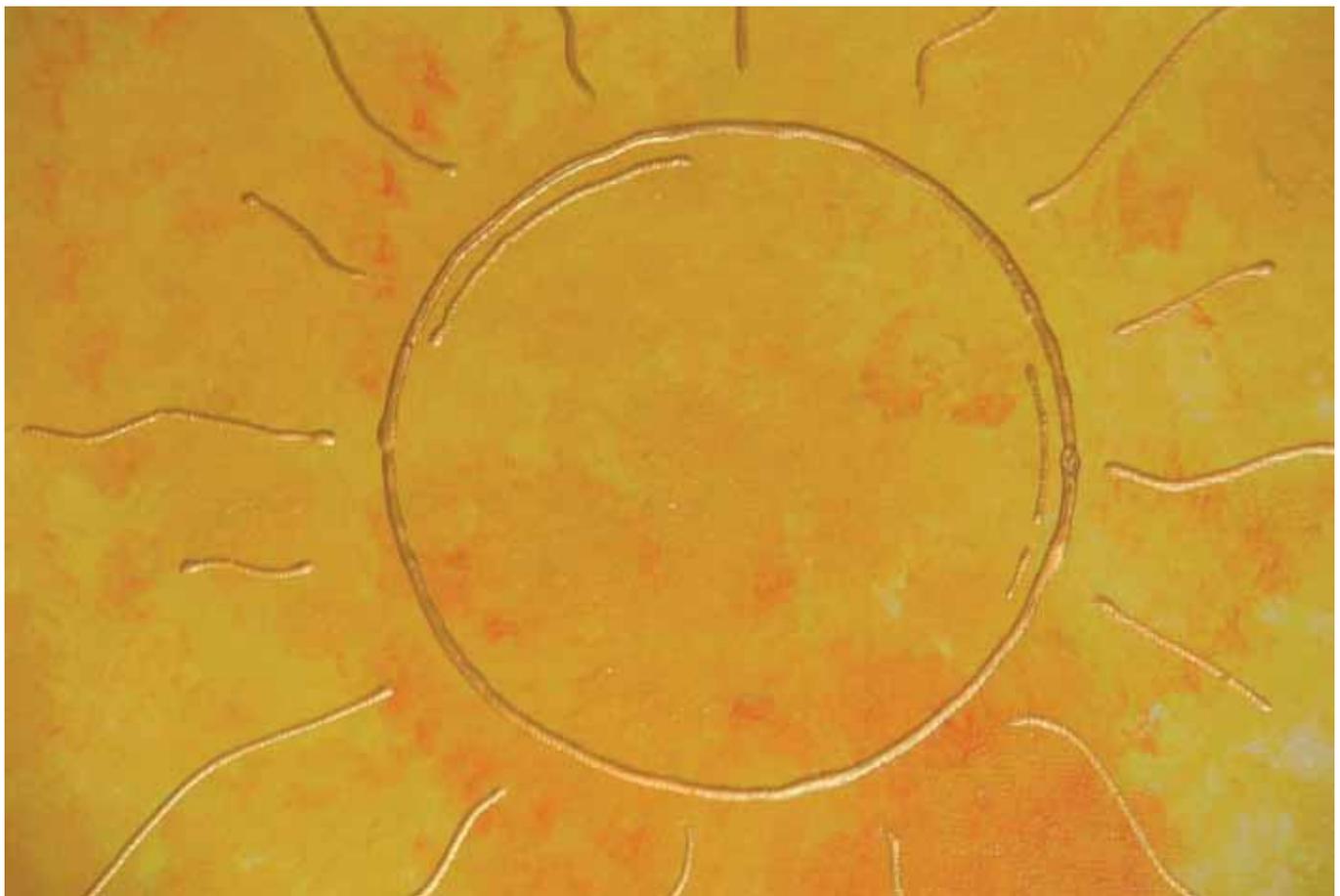
Grieskirchnerstr. 42, 4600 Wels  
☎ 07242 415-66 21  
✉ gudrun.piringer@klinikum-wegr.at

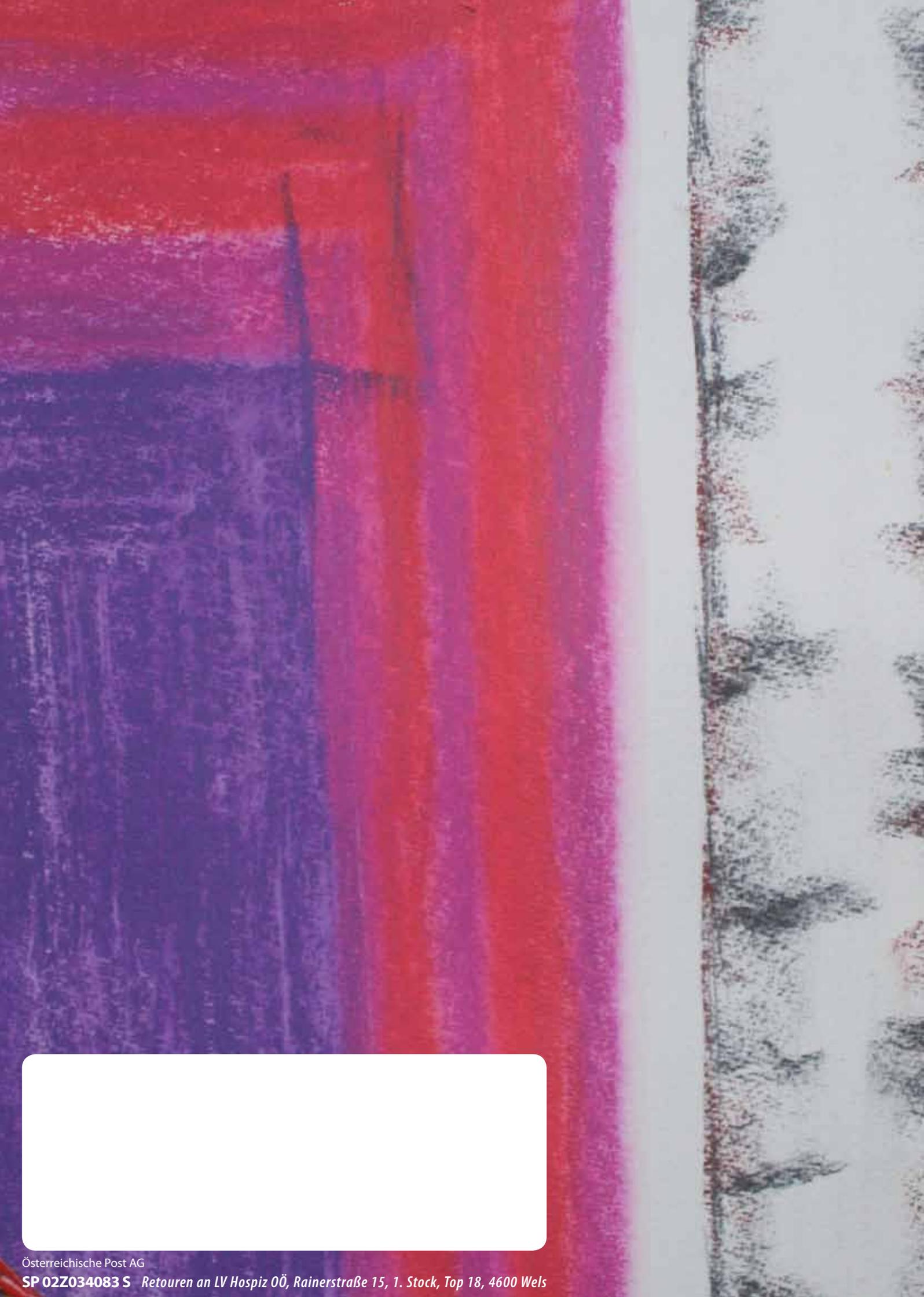
**St. Barbara Hospiz Linz**

Fadingerstraße 1, 4020 Linz  
☎ 0732/7676 5770  
✉ info@barbara-hospiz.at

**St. Barbara Hospiz Ried**

Schlossberg 1, 4910 Ried i.L.  
☎ 07752/602-1160  
✉ ried@barbara-hospiz.at





Österreichische Post AG

**SP 02Z034083 S** Retouren an LV Hospiz OÖ, Rainerstraße 15, 1. Stock, Top 18, 4600 Wels