

*Lebens*wert

Die oberösterreichische Hospiz- und Palliativzeitung



Mut tut gut

*Liebe Hospiz- und Palliativ- mitarbeiter*innen!*



Das Thema dieser Lebenswert-Ausgabe lautet „Mut tut gut“. Ich denke, dieses Motto ist die Beschreibung einer unserer Grundhaltungen in Palliative Care. Gerade unsere Pioniere in der Palliativlandschaft wissen sehr wohl, wie wichtig es ist, unsere Meinung in der etablierten Welt der Gesundheits- und Sozillandschaft Oberösterreichs zu vertreten und immer wieder für einen menschlichen und ganzheitlichen Zugang zu unseren Patient*innen einzutreten.

Es erfordert immer wieder Mut, gewachsene Strukturen kritisch zu hinterfragen und notwendige Veränderungen herbeizuführen.

Wir erleben derzeit durch die Umsetzung des Hospiz- und Palliativfondsgesetzes einen Paradigmenwechsel in der Hospiz- und Palliativlandschaft, weg von der Pionierzeit hin zu einer regelfinanzierten, fix etablierten Versorgungslandschaft. Dieser Schritt ist aus meiner Sicht unverzichtbar, es braucht leistbare, wohnortnahe Versorgung aller Menschen am Lebensende in unserem Land. Darauf müssen sich unsere Schwerkranken und ihre Angehörigen verlassen können.

Es gilt aber dafür umso mehr darauf zu achten, dass wir den Mut für kritisches Hinterfragen, Aufzeigen von Defiziten und Einstehen für eine menschliche Betreuung nicht verlieren. Wir sollten uns mit der Einführung der Regelfinanzierung nicht hinter den Kennzahlen verstecken, diese sind kein Garant für eine gelungene Hospizbetreuung. Eine gelungene Betreuung hängt, wie Sie wissen, viel mehr davon ab, den Patienten in den Mittelpunkt zu stellen und mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln die für ihn beste Lösung zu finden. Auch wenn dies manchmal nicht state of the art oder unangenehm für andere ist.

Achten wir darauf, dass wir diesen Mut nicht verlieren.

Ich möchte dieses Vorwort auch dazu nutzen, mich beim unermüdlich tätigen Redaktionsteam dieser Zeitschrift zu bedanken. Es steckt so viel Engagement und Liebe in der Gestaltung und ich weiß, wie weit der Weg bis zum Druck oft sein kann. Danke dafür!

Mit besten Grüßen,

Dr.ⁱⁿ Christina Grebe
Vorsitzende des Landesverbandes Hospiz OÖ

Inhalt

Thema

- 7 Nach einem Beben weiterleben

Pflege

- 9 Mut tut gut

Medizin

- 11 Das Gesundheitszentrum
„Hausarztmedizin Plus“

Patient*innen

- 13 Lebensmutig

Ehrenamt

- 15 Wie es ist, zu fallen und aufgefangen zu werden
17 Warum Menschen auch in schweren Situationen
freiwillig für andere da sind, Nähe geben und
unser Zusammenleben bereichern

Angehörige

- 20 Bianca, ihr Mut und die Traueraufgaben ...

Weitere Sichtweisen

- 22 Mut tut gut
24 Mut tut gut in der Trauerbegleitung auf allen
Ebenen
26 Interview am 40. Tag nach dem Erdbeben

Aktuelles & Nützliches

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

Kontakt

Landesverband Hospiz OÖ
Geschäftsführung: Roland Racek
Büroleitung: Wolfgang Wöger
Rainerstraße 15, 1. Stock, Top 18, 4600 Wels
Telefon: 0699 173 470 24; E-Mail: office@hospiz-ooe.at
Bürozeiten Montag und Mittwoch: 8.00 – 15.00 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: 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: office@hospiz-ooe.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!

Portrait Martin Stockhammer



„Martin Stockhammer sei mutig und sag ja.“

Und ich war mutig und habe ja gesagt, Bilder für die aktuelle Ausgabe der Hospiz- und Palliativzeitung Lebenswert zu machen.

Aber beginnen wir von vorne. Ich bin ein 1967er, glücklich verheiratet seit 1987, Vater von zwei Töchtern und vierfacher Großvater. Gelernt habe ich Tischler. Da habe ich mich schon früh für die Sparte Küche entschieden, in der ich nach wie vor voll Freude tätig bin.

Zu fotografieren habe ich schon früh begonnen. Meine erste eigene Kamera bekam ich zur Firmung. So richtig los ging es 2005. Da begann für mich das digitale Fotografieren. Ob bei Famili-

enfesten, diversen Ausflügen oder auch beim Tauchen, die Kamera war immer mit dabei. Viel Freude habe ich nun auch darin gefunden, Menschen an ihren schönsten Tagen und Momenten fotografisch zu begleiten. Immer nach dem Motto „Bilder vom Leben fürs Leben“.

Mit Freude und Dankbarkeit erfüllt mich der Umstand, bei der aktuellen Ausgabe von Lebenswert mitwirken zu dürfen. Ich wünsche Ihnen beim Betrachten der Bilder die Vielfalt an Sichtweisen, wie es Synonyme für die Charaktereigenschaft Mut gibt.

Danke

Dank & Impressum

Vielen Dank allen Mitarbeiter*innen der regionalen Hospiz-Stützpunkte und Palliativstationen für ihre Beiträge für *Lebenswert*.

Fotos, wenn nicht anders angegeben, Martin Stockhammer.

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr.ⁱⁿ Christina Grebe, Rainerstraße 15,
1. Stock, Top 18, 4600 Wels

Redaktionsteam: Lisa Buchegger,

Claudia Glössl, Sabine Greimel, Peter Hammerle, Markus Haunschmidt, Elisabeth Neureiter, Andrea Peterwagner, Veronika Praxmarer, Angelika Schwarz, Wolfgang Wöger, Marion Würzl, 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

Wollen Sie *Lebenswert* abbestellen, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

Vorstellung des neuen Geschäftsführers im Landesverband Hospiz OÖ: Roland Racek



Meine Zusammenarbeit mit dem Landesverband Hospiz OÖ begann 2019 im Zuge des Projektes Hospiz und Palliative Care in der Mobilen Betreuung

und Pflege OÖ. In einer der letzten Ausgaben der Zeitschrift Lebenswert haben wir ausführlich darüber berichtet. Die Kooperation hat sich in den letzten Jahren immer weiter vertieft und Ende letzten Jahres kamen Frau Dr.ⁱⁿ Christina Grebe und Frau Dr.ⁱⁿ Birgit Hofmann-Bichler mit der Frage auf mich zu, ob ich den Landesverband personell verstärken möchte. Der Landesverband Hospiz ist gerade 2022 an Projekten stark gewachsen und auch zukünftig sei einiges geplant, um die Hospiz- und Palliativkultur in OÖ weiter zu stärken und zu verankern. Dazu darf nun die Rolle der Geschäftsführung im Landesverband aufgebaut werden. Durch meine langjährige Tätigkeit im Sozial- und Gesundheitswesen, speziell

in der Mobilen Betreuung und Pflege, und das starke Interesse am Thema habe ich eingewilligt und bin nun seit 1. 1. 2023 als Geschäftsführer im Landesverband tätig.

Zu meiner Person: Ich bin 52 Jahre alt, habe eine technische Grundausbildung absolviert und bin vor beinahe 30 Jahren durch den Zivildienst in der Miteinander GmbH in Kontakt mit dem Gesundheits- und Sozialbereich gekommen. In der Miteinander GmbH durfte ich sehr rasch Führungsaufgaben übernehmen und über die Jahrzehnte unterschiedliche Aufgabenfelder und Projekte betreuen. Ich freue mich nun, mich mit meiner Erfahrung in den Landesverband einbringen zu dürfen.



Projektvorstellung



Erika Stadlhuber

LetzteWorte.at – für Menschen, die man liebt, wenn man mal nicht mehr da ist

Greifbare „Vorsorge“

Erika Stadlhuber überbringt persönlich verfasste Briefe Verstorbener an die Hinterbliebenen. Sie ermöglicht schwerkranken Menschen, die bereits über die Grenzen des Daseins hinwegdenken, ihre letzten persönlichen Worte (handgeschrieben, digital oder diktiert) so lange sicher und diskret zu verwahren, bis der gewünschte Zeitpunkt kommt, um die Briefe an die Trauernden zu übergeben.

„Ich sehe mich als rechte Hand und Botin des Verfassers dieser Briefe. Das Lesen und Festhalten eines Briefes - jederzeit und an jedem Ort - erleichtert Trauernden den Weg des Abschiednehmens.“

Von der Projektidee zur Vereinsgründung

„Jahrelang waren Begriffe wie „Onkologie“ oder „Palliativ“ Fremdwörter, die meinen Wortschatz nur am Rande streiften. Der Mai 2017 änderte dies radikal und zwang aufgrund der weit fortgeschrittenen Krebsdiagnose meines Bruders die ganze Familie in die Knie“, schildert die 41-jährige Inzersdorferin. Anfang 2020 kam dann die Idee zu diesem Projekt. Unzählige Projektstunden später wurde im Februar 2022 „Letzte Worte ES e.U.“ gegründet. Viele positive und ermutigende Gespräche mit

ÄrztInnen diverser Palliativabteilungen, mobilen Palliativ- und Hospizteams, sowie privaten Vereinen folgten. Mit der Kirchdorfer Allgemeinmedizinerin Claudia Hellinger werden die „Letzten Worte“ nun ein Verein, welcher viele Aspekte ungemein erleichtert (Freiwillige Spenden, Ehrenamtliche, etc.).

Herzensangelegenheit

Persönliche Worte spenden Trost in einer Zeit, in der das Leben des Trauernden in Scherben liegt. „Wenn mit der Überbringung dieser wertvollen Worte dem Leben der Trauernden irgendeine Art von Ordnung und Licht zurückgegeben werden kann, hat sich die Idee, was ich mit meinem Zutun erreichen will, verwirklicht“, erklärt Erika Stadlhuber demütig.

Ausbildung

Mit der derzeitigen Ausbildung „Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung“ erweitert Erika Stadlhuber ihre Erfahrungen und Erkenntnisse, um Menschen in Ausnahmesituationen Halt und Geborgenheit zu geben. „Das Leben, das Sterben sowie die Trauer sind so einzigartig wie ein Fingerabdruck“, so die engagierte Ehrenamtliche. „Ich bin unsagbar dankbar, dass mein großer Bruder bis vor wenigen Wochen das Leben unserer Familie und unserer Freunde so wertvoll bereichert hat. Unsere Erinnerungen, Liebe und Dankbarkeit werden nie vergehen – das alles bleibt immer in uns.“

www.letzetworte.at

Es gibt wichtigeres im Leben,

als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

Mahatma Gandhi



Katharina Wagner ist ORF-Auslandskorrespondentin und leitet seit 1. Juli 2022 das ORF-Büro in Istanbul mit Nebenstelle in Teheran. Seit 2012 ist sie als Journalistin beim ORF. Nach ihrem Einstieg durch die Radio-Lehrredaktion, arbeitete die Redakteurin in der Radio-Außenpolitik-Redaktion und im Wirtschaftsressort der ZIB. Von 2014 bis 2015 war sie Auslandskorrespondentin in Paris und von 2017 bis 2022 Korrespondentin in Rom.

Nach einem Beben weiterleben



Fotocredit: ORF

Am 6. Februar 2023, mitten in der Nacht, hat die Erde im Südosten der Türkei und Nordsyrien gebebt. Das Erdbeben mit einer Stärke von 7,7 ist das verheerendste, das je in der Region stattgefunden hat. Hunderttausende Häuser wurden zerstört, mindestens 57.000 Menschen kamen ums Leben. Die Hinterbliebenen, sie müssen ihren Blick in die Zukunft richten. ORF-Türkei Korrespondentin Katharina Wagner ist immer wieder ins Bebengebiet gereist und hat Menschen kennengelernt, die Mut und Hoffnung nicht aufgeben wollen.

An Sevda Öztürks Lächeln kann ich mich ganz genau erinnern. Rund drei Wochen nach dem Erdbeben in der Türkei habe ich sie und ihre Familie in einem Krankenhaus in der Stadt Gaziantep kennengelernt. Erschöpft lag sie in einem Krankbett, an dessen Ende ragte ein weißer Stummel unter der Decke hervor. Der Fuß der Frau war wenige Tage vor meinem Besuch amputiert worden. Und dennoch hatte sie ein Lächeln im Gesicht.

Sevda Öztürk ist eine von zehntausenden Menschen, die nach dem Erdbeben in der Türkei von den Trümmern ihres Hauses verschüttet wurden. Sie ist eine von Zehntausenden, die durch das Beben verletzt wurden, eine von Hunderttausenden, die ihr Haus und Familienmitglieder verloren haben. Und sie ist eine von so vielen, die das Erdbeben

überlebt haben und jetzt versuchen, sich nicht aufgrund von Schmerz, Wut und Trauer zu verschließen, sondern offen zu sein für Hilfe und Hoffnung, denen sie jetzt begegnen können.

Dabei hatte Sevda Öztürk schon fest mit ihrem Tod gerechnet. Stundenlang musste sie unter den Trümmern ihres eingestürzten Hauses in der Stadt Adiyaman ausharren. Sie spürte heftige Schmerzen im Fuß, sah, dass dort wo ihre Zehen waren, eine Wunde klaffte. Aber geschrien habe sie nicht, weil sie ihre Kinder nicht beunruhigen wollte, erzählt sie mir. Von ihren beiden Kindern und ihrem Mann hätte sie sich bereits verabschiedet, so klein sei die Hoffnung gewesen, sich aus den Trümmern befreien zu können. Und doch ist es der Familie gelungen. Tagelang musste sie in Adiyaman ohne ärztliche Versorgung auskommen, sagt Sevda Öztürk. Die Krankenhäuser waren zerstört, Krankenwagen gab es keine. Ihr Bruder brachte sie schließlich ins nahegelegene Gaziantep, in ein Krankenhaus, das Erdbebenopfer gratis versorgt.

Mit dem Mitgefühl der Krankenhausangestellten habe sie anfangs kaum umgehen können. Dreckig habe sie sich gefühlt, 20 Tage lang hatte sie nicht die Möglichkeit gehabt sich zu waschen. Sie habe sich geschämt, als Pflegerinnen und Ärzte sie umarmt, ihre Hand gehalten, mit ihr geweint haben. Ein Wunder seien diese Menschen gewesen, sagt mir Sevda Öztürk. Ohne sie hätte sie nicht nur ihren Fuß, sondern ihr ganzes Bein und ihren Verstand verloren.

Ihr größter Wunsch sei, dass ihre Kinder weiter zur Schule und an die Uni-

versität gehen können. Deswegen müsse sie jetzt stark sein, weil ihre Kinder sie brauchen und sie die beiden.

Stark sein. Das habe ich in den vergangenen Monaten immer wieder gehört: von Menschen, die das Erdbeben miterlebt haben, von Menschen, die Freunde, Verwandte verloren haben und jetzt mit ihren Familien versuchen, nach dieser Katastrophe einen Schritt nach dem anderen nach vorne zu machen. Oft genug habe ich mich gefragt: Wie schaffen sie das? Wie lebt man weiter, wenn so vieles in Trümmern liegt?

Ein guter Freund von mir, hier in Istanbul, kommt aus Adiyaman. Die Stadt ist vom Beben schwer getroffen worden. Hilfe kam erst nach Tagen dort an. Als ich ihn zum ersten Mal nach dem Erdbeben getroffen habe, haben wir in einem Café am Bosphorus eine Tasse Tee miteinander getrunken und Mühe gehabt, die richtigen Worte zu finden. Bis er zu erzählen anfangt: Die Straßen seiner Kindheit seien zerstört. Er habe mindestens 30 Menschen verloren, die er kannte. Freunde, Verwandte, Nachbarn. Er sei in seinem Leben schon mit so vielen Schwierigkeiten konfrontiert gewesen. Das Erdbeben sei eben die nächste Probe. Er müsse jetzt einfach helfen, seinen Schwestern, seinen Eltern, seinen Freunden, die sich ein neues Leben aufbauen müssen. Und: Andere hätte das Beben noch viel schwerer getroffen. In jeder Familie sei jemand durch das Erdbeben aus dem Leben gerissen worden. Jeder spüre den Schmerz des anderen, jeder könne den anderen verstehen, sagt mein Freund. Die so unermessliche Trauer, sie wird geteilt und

nur dadurch irgendwie erträglich, hoffentlich irgendwann überwindbar.

Das ist es, was bleibt, wenn Häuser einstürzen: Menschen, die helfen wollen, die füreinander da sind. Freiwillige, die in türkischen Städten Hilfsgüter sammeln. Studierende, die aus Istanbul in den Osten fliegen, um bei den Bergungsarbeiten zu helfen, noch bevor professionelle Helfer vor Ort sind. Lokalbetreiber, die eine mobile Küche einrichten und tagelang gratis Essen verteilen. Vereine, die Stände am Straßenrand errichten, Tee und Kekse anbieten. Hotelbetreiber, die ihre Türen aufmachen, um denen, die obdachlos geworden sind, einen Platz in der warmen Hotellobby anzubieten und gratis Frühstück im Restaurant. Oder Sporthalleninhaber, die in Windeseile Betten, Lebensmittel, Kleidung organisieren, um Menschen, die ihr Haus verloren haben, ein Dach über dem Kopf zu bieten und das Nötigste, was sie brauchen.

Wie viele haben uns erzählt: sie hätten es zu Hause nicht mehr ausgehalten. Sie mussten kommen, um zu helfen.

Und Hilfe braucht es, an allen Ecken und Enden. 250.000 Zelte sind in der Erdbebenregion aufgestellt worden und rund 50.000 Container. Und noch immer sind es nicht genug. Selbst nicht für kranke Menschen, Alte, Familien mit kleinen Kindern, obwohl diese als erste einen Container zugewiesen bekommen sollten. Es fehlt an ärztlicher Versorgung, an Medikamenten, an Windeln, an sanitären Einrichtungen.

Die Landwirtschaft ist hart getroffen, Maschinen wurden zerstört, es mangelt an Saatgut und Dünger für die nächste Ernte.

Zwei Monate nach dem Beben habe ich in der Region Kahramanmaraş, in der das Epizentrum des Bebens lag, Salih Yılmaz und seine Familie kennengelernt. Er ist Kleinbauer. Auch sein Haus wurde durch das Beben zerstört. Seine Familie lebt jetzt in einem Zelt. Auch seine Schafe, von denen er die Hälfte verloren hat, sind in einem untergebracht. Seinen Job in einer Fabrik hat er verloren, auch sie wurde zerstört. Staatliche Hilfen erhalte er keine, er muss mit seinen Schafen und seinen Hühnern versuchen, über die Runden zu kommen. Es fehlt an so vielem, aber Salih Yılmaz Tochter Ayşe hat nur einen Wunsch. Was sie am dringendsten brauchen? Einen Container und eine Toilette. Ihre Mutter hat neben ihrem Zelt ein Holzgestell aufgebaut, um Käse zu machen. Sie bietet uns welchen an, obwohl die Familie selbst kaum etwas hat.

Im nächsten Ort entsteht ein Containerdorf. 5000 Menschen sollen hier einmal leben. 300 Container wurden bereits bezogen. In einem von ihnen lebt jetzt Selma Mercan. Sie sei so froh, jetzt hier mit ihrem Mann und ihren drei Kindern untergekommen zu sein. Eine Schule soll bald eröffnet werden, ein Kinderspielfeld wurde errichtet. Sie habe Vertrauen, dass ihre Stadt wieder aufgebaut wird. Irgendwann.

Die betroffenen Provinzen in der Südosttürkei und in Syrien, sie werden noch lange von den Spuren des Erdbebens vom 6. Februar gezeichnet sein. Der Wiederaufbau, er ist komplex und wird, trotz gegenteiliger Versprechungen, wohl lange dauern. Internationale Hilfe und private Unterstützungen sind deshalb umso wichtiger.

Sevda Öztürk habe ich seit meinem Besuch bei ihr im Krankenhaus nicht mehr gesehen. Aber ihr Sohn Süleyman und ich haben unsere Nummern ausgetauscht und schreiben einander regelmäßig. Ich versuche, die Familie zu unterstützen. Die staatlichen Hilfen, sie reichen für die Menschen im Bebengebiet längst nicht mehr aus. Süleyman ist 21 und setzt im Online-Unterricht sein Englisch-Studium fort. Er lebt mit seiner Familie jetzt bei seinen Großeltern. Sevda Öztürk konnte das Krankenhaus nach mehreren Operationen verlassen. In seiner letzten Nachricht schreibt mir Süleyman: „Es ist sehr schwierig, aber wir hoffen, dass es bald einfacher wird. Meine Mutter wartet auf ihre Prothese, sie soll bald angefertigt werden.“ Ich wünsche mir, es wird einer von vielen Tagen sein, an dem Sevda Öztürk ein Lächeln im Gesicht haben wird.

Das Redaktionsteam bedankt sich sehr herzlich für den wertvollen Artikel und die Fotos.

Hier noch ein Hinweis für unabhängige und rasche Hilfe im Bebengebiet: <https://yardimkonvoyu.org.tr/en/>



Zu Besuch bei Selma Mercan im Containerdorf in Gölbasi.
Fotocredit: Katharina Wagner



Zu Besuch bei Sevda Öztürk im Krankenhaus von Gaziantep.
Fotocredit: Katharina Wagner

Mut tut gut



*Ines Hofmann,
wohnhaft in Aigen-Schlägl,
in Ausbildung zur
Pflegefachassistentin*

Ines Hofmann, Pflegefachassistentin in Ausbildung, hat sich durch die Begleitung eines nahen Familienmitgliedes in Krankheit und Tod zu einem Berufswechsel entschieden. Sie schildert in diesem Interview ihre Beweggründe und den Wert der Pflege für die Betroffenen, aber auch für die Pflegenden persönlich.

Aus welchen Gründen hast du dich für deinen früheren Berufsweg entschieden?

Nach meinem Abitur und Studium habe ich 15 Jahre als Marketing- und PR-Referentin meine Freude am kreativen und konzeptionellen Arbeiten gelebt. Trotz vielen schönen Herausforderungen kam in mir oft die Frage auf: Bin ich am richtigen Platz? Etwas war nicht stimmig. Ich spürte, dass ich noch auf der Suche war. Es ist aber lange Zeit bei den Fragen geblieben, nicht wissend, wie ich Antworten finden sollte. Bis sich im Jahr 2022 einiges für mich änderte.

Welcher familiäre Prozess hat eine Veränderung für dich bewirkt?

Ende des Jahres 2021 zeichnete sich ab, dass mein fast neunzig Jahre alter Schwiegervater zunehmend Unterstützung benötigte. Mit seiner Begleitung öffnete sich eine neue Welt für mich und in mir. Ein nicht gelebter Teil in mir schien zum Leben erweckt. Es fühlte sich rund an. Energiespendend. Nicht, dass der Weg selbst ein leichter wäre, aber tief in mir wusste ich, dass er richtig für mich war.

Im Frühjahr 2022 verlor ich dann unerwartet meinen Arbeitsplatz. Ein Zustand, der für mich früher undenkbar gewesen wäre, aus einem Gefühl des Nichtgenügens heraus. Jetzt war er da und ich spürte sofort, dass genau das ein Anstoß für mich war. Ich habe die Kündigung dankbar angenommen in der Gewissheit, dass ich nun mehr Zeit für unsere Familie und meinen Schwiegervater haben würde, dessen Pflegebedarf kontinuierlich zunahm. Der Vater meines Mannes hat die Hilfe dankbar angenommen. Das ist nicht selbstverständlich und war ein großes Geschenk für mich. Ich spürte, wieviel Kraft und Wachstum mir diese Aufgabe versprach. Ich denke, viele Menschen möchten gerne in ihrem Zuhause sterben dürfen. Das ist nicht immer möglich. Das Leben kommt und geht einfach, wie es eben ist. Viele Faktoren führten dazu, dass wir diese Aufgabe annehmen konnten. Es gab viele Gespräche und viel gegenseitige Hilfe in der Familie. Zusätzlich unterstützt wurden wir vom mobilen Pflegedienst. Auch hier habe ich sehr bereichernde Gespräche geführt, die mir Mut gemacht haben, den Weg nicht nur weiter zu denken, sondern tatsächlich zu gehen. Daher habe ich mich bei der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Rohrbach über die Ausbildung zur Pflegefachassistentin (PFA) informiert und mich schließlich beworben. In die Pflege zu gehen war für mich nicht mehr nur eine Kopfentscheidung, sondern eine Herzensangelegenheit.

Die Begleitung hat meine berufliche Weiterentwicklung entscheidend be-

einflusst. Wenn sich ein Mensch in deine Obhut begibt, ist das ein sehr großer Vertrauensbeweis. Es hat mich bestärkt und war ein Geschenk von unschätzbarem Wert. Nicht Gelebtes in mir wurde zum Leben erweckt. Ich fühle mich durch diese Arbeit lebendig.

Welche Erfahrungen in der Begleitung deines Angehörigen sind für dich prägend geworden?

Dieser Weg war sehr facettenreich. Jeder erlebt die Pflege eines Angehörigen oder nahestehenden Menschen anders. Die Aufgabe selbst ist gewiss nicht immer leicht und mit vielen Hürden und Herausforderungen verbunden. Und dennoch: Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Chance. Eine unvergleichliche Chance für inneres Wachstum. Gedanken und Gespräche sowohl über das Leben als auch über den Tod haben mich geprägt. Tiefsinn, aber auch ganz banale Dinge, wie sie zu uns Menschen eben gehören, bestimmten diese Zeit.

Es ist ein Grenzgang, der jeden Tag von neuem ausgelotet werden will. Kommt unsere eigene Familie, unsere Partnerschaft, kommen unsere Kinder oder gar wir selbst nicht zu kurz? Können wir die Situation gemeinsam tragen und diesen Weg gehen? Immer wieder stößt man an Grenzen. Aber immer wieder und jeden Tag war auch das Ja zu spüren. Das Ja zum Leben und das Ja zum Sterben, das Ja zum Kreislauf des Lebens.

Wichtig war für mich das Definieren von Grenzen. Wer bin ich und wer ist die zu pflegende Person? Nach mei-

nen täglichen Pflegeaufgaben habe ich schließlich für mich ein Ritual gefunden, bei dem ich mich für die Aufgabe, die hinter mir lag, bedanken und sie abschließen konnte.

Hast du auch herausfordernde Situationen erlebt? Wenn ja, welche?

Das Spektrum an Erfahrungen war so groß, dass ich es heute noch reflektiere und staune und danke, wie wir es geschafft haben. Zwischendurch waren wir müde, sehr müde. Teilweise war ich auch mutlos und wusste nicht, wie es weitergeht. Ich war ja noch nie in dieser Situation. Alles war neu für mich. Und der Pflegeaufwand wurde mit zunehmender Zeit größer. Stetig mussten wir hinspüren: Wie viel können, wie viel möchten wir geben? Wo ist meine Grenze? Ist sie bereits überschritten?

Herausfordernd war auch, dass wir nie wussten, was uns als nächstes erwarten würde. Das weiß man ja nie genau, denn wie das Geboren werden ist auch das Sterben einmalig. Und doch glaube ich, dass man an Sicherheit gewinnt, wenn man diese Situation schon oft begleitet hat, wie zum Beispiel in der Pflege. Hier war für uns der Zusammenhalt der ganzen Familie wichtig und der Pflegepersonen, die abschätzen konnten, was im nächsten Schritt kommen kann.

Wie hast du den Umgang deiner Kinder mit der Situation erlebt?

Das war anfangs eine Frage, die mich sehr beschäftigte, die sich jedoch bald in Luft aufgelöst hat. Die Kinder selbst waren die Antwort. Sie haben einfach alles miterlebt und mitgelebt. Sie haben sich an ihren müden Großvater angelehnt, sie haben die Verbände mit gewechselt und bei allem geholfen. Leid und Freude ganz nah beieinander. Tiefe Menschlichkeit, Verletzlichkeit, Leben und Sterben waren Teil dieser Zeit. Die Kinder haben mir gezeigt, dass einfach alles dazu gehört. Für sie war es gut so, wie es jeden Tag war. Wir haben gemeinsam geweint und wir haben gemeinsam gelacht mit Opa bis zum letzten Tag.

Wie hast du die Phase der Entscheidungsfindung erlebt?

Es kam ein Schritt nach dem anderen. Schlaflose Nächte waren auch dabei. Vor allem die Frage, ob die neue Situation in der Ausbildung für meine Familie gut sein würde. Es sind viele Faktoren, die da zusammenspielen und ich kann nur sagen: Das Vertrauen in den Weg hat mich vorangebracht. Ein Lehrer hat mal zu mir gesagt: Du schaust zu weit. Du schaust kilometerweit, aber dort bist du noch nicht. Du findest die Antwort im Hier und Jetzt. Liebe das,

was ist. Nimm an. Der nächste Schritt ist ein Geschenk. Er ist nichts, was in deiner Hand liegt. Inzwischen habe ich für mich gelernt – und vielleicht war dies mein langer Entdeckungsprozess – auch die Fragen zu ehren und zu leben und mich nicht von ihnen getrieben zu fühlen. Dieser Lernprozess hat viel Zeit gebraucht, aber er war notwendig und ich bin sehr dankbar dafür.

Was bedeutet für dich in diesem Zusammenhang „Mut tut gut“?

Inzwischen weiß ich: Ich kann und muss nichts erzwingen. Mut brauche ich vor allem, um meiner Intuition zu vertrauen, mich fallen zu lassen und meiner eigenen, innewohnenden Stimme zu vertrauen. Dem Weg zu vertrauen. Mich den Fragen des Lebens zu stellen, ihnen zuzuhören. Auch dem mulmigen Gefühl, der Unsicherheit und den Ängsten Raum zu geben. Sie anzunehmen. Dann kommt Licht in die Dunkelheit. Dann fühlt sich der Weg leicht an. Du grübelst nicht mehr nach, ob es der richtige ist. Du weißt es einfach. Es ist wie mit dem Schmetterling und seinem Kokon. Im Kokon, in der Dunkelheit, entsteht etwas Neues, das Leben. Man darf sich trauen, dieser Dunkelheit zu begegnen, wir kommen ja selbst aus ihr.

Was schätzt du an der Care-Arbeit? Welche Aspekte sind für dich wertvoll geworden?

Ich stehe ja erst am Anfang meiner Pflegereise und dennoch durfte ich bereits viele und tiefe Eindrücke gewinnen. Sehr besonders in diesem Beruf ist, dass man den Zusammenhang zwischen Geben und Bekommen sehr stark spürt. Ich kann es gar nicht in Worten ausdrücken, wie wertvoll dies ist. Da verändern sich Aspekte in mir selbst, die ich vorher maximal erahnen konnte. In jedem Moment, den ich mit einem Menschen verbringe, spüre ich ein Wir. Da wünsche ich mir für mich kein Getrenntsein, sondern das Eins sein. Es ist ein Weg, auf dem ich immer von Neuem suche und finde.

Das Gespräch führte Angelika Schwarz



Das Gesundheitszentrum „Hausarztmedizin Plus“

Mit Mut und Leidenschaft zu einer neuen Form der Patientenbetreuung im hausärztlichen Kontext



*Dr. Thomas Peinbauer
Arzt für Allgemeinmedizin
Univ. Assist. für Allgemein-
medizin der Med. Fakultät
der JKU Linz*

Der Beginn

Vor 10 Jahren eröffnete sich in Österreich die Möglichkeit, sogenannte Primärversorgungseinheiten (PVE) – Zentren und Netzwerke – für die hausärztliche Tätigkeit im interdisziplinären und multiprofessionellen Team zu gründen.

Das Gesundheitszentrum „Hausarztmedizin Plus“ in Haslach a. d. Mühl im Bezirk Rohrbach in Oberösterreich war eines der ersten dieser Primärversorgungszentren, die – damals innerhalb der Ärzteschaft noch heftig umstritten – sich mittlerweile zu einem unverzichtbaren Teil unserer medizinischen Primärversorgung entwickelt haben.

Mein persönlicher Schritt – ich war damals seit 15 Jahren als Wahlarzt mit Schwerpunkt Homöopathie in der Praxis – fiel mir nicht leicht. Die Möglichkeit, als Wahlarzt selbstbestimmt den Ordinationsalltag zu gestalten, keine Nacht- und Wochenenddienste verpflichtend leisten zu müssen, und sich ausreichend Zeit für die Patientenbehandlung nehmen zu können, war ein hohes Gut.

Mit der Aussicht jedoch, im Team an der Planung und Gründung des PVE Haslach mitwirken zu können, ein neues innovatives Konzept umsetzen und gemeinsam mit meinen Kolleg*innen in sinnvoller Art und Weise meinen Beitrag im kassenärztlichen System leisten zu können, hatte ich den Mut und die Kraft, diesen Schritt der Veränderung zu wagen.

Interdisziplinäre und multiprofessionelle Zusammenarbeit

Ein Primärversorgungszentrum ist eine erweiterte Gruppenpraxis, die von Ärzt*innen–Allgemeinmediziner*innen und Kinderärzt*innen – im Rahmen einer OG oder GesmbH geführt wird. Das Kernteam, das bei uns in Haslach im Erdgeschoß arbeitet, besteht neben den Ärzt*innen aus Ordinationsassistent*innen und Diplomiertem Gesundheits- und Pflegepersonal (DGKP). Das erweiterte Team, das bei uns im ersten Stock tätig ist, besteht aus den Berufsgruppen Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Diätologie, Psychotherapie bzw. klinische Psychologie, Hebamme und Sozialarbeit. Zudem gibt es eine PVE-Manager*in für ca. 25 Angestellte. Die Zusammenarbeit erfolgt über hausinterne Zuweisung und für komplexe Betreuungssituationen findet wöchentlich am Montag ein gemeinsames Therapeut*innenmeeting statt. Dies ist die Basis für eine professionelle und kompetente wohnortnahe Versorgung, auch von Patient*innen mit schweren Krankheiten, die früher oft nur im Krankenhaus betreut werden konnten.

Gesundheitsförderung und Prävention

In der bisherigen hausärztlichen Tätigkeit war oft die Vorsorgeuntersuchung und die damit verbundene Beratung die einzige Möglichkeit, gesundheitsfördernd und präventiv tätig zu werden. Mit der vielfältigen Expertise der ande-

ren Gesundheitsberufe gab es nun die Möglichkeit, direkt in den Schulen und Kindergärten aktiv zu werden, unter anderem Diabetesschulungen, Stammtische für pflegende Angehörige, mehrwöchige Achtsamkeitsprojekte und innovative Therapieansätze wie Social Prescribing anzubieten.

Palliative Betreuung im Team

Herr Ernst S. war ein gesunder, sportlicher Pensionist. Seit einiger Zeit bemerkte er eine eigentümliche Heiserkeit. Nach hausärztlicher und HNO-fachärztlicher Abklärung und medikamentösen Therapieversuchen wurde er im Mai 2018 hausintern zur logopädischen Behandlung überwiesen. Bald äußerte unsere Logopädin den Verdacht, es könnte sich um eine neurologische Erkrankung handeln. Nach Rücksprache mit mir wurde auf kurzem Wege die fachärztliche Abklärung im Zentrum eingeleitet, die den Verdacht einer Motoneuronenerkrankung erhärtete. In der Folge durfte ich Herrn S. und seine Frau, die ihn auf seinem Leidensweg überaus liebevoll betreute, als Hausarzt über eineinhalb Jahre palliativ begleiten. Die Krankheit schritt rasch fort. War es Herrn S. in den ersten Monaten noch möglich, zu uns ins Gesundheitszentrum zu kommen, kamen ich und die anderen Therapeut*innen später im Rahmen von Visiten zu ihm. Die Therapieplanung erfolgte meistens am Montag in der gemeinsamen Teambesprechung. Die logopädische Betreuung wurde ergänzt durch physio-



Team von „Hausarztmedizin Plus“

therapeutische, ergotherapeutische und diätologische Interventionen. Natürlich wurde auch frühzeitig das mobile Palliativ-Team der Caritas Rohrbach eingebunden. Gemeinsam mit seiner Frau wurde Herr S. von unserer Psychotherapeutin und unserem Sozialarbeiter betreut, und später wurde Frau S. auch zum Stammtisch für pflegende Angehörige eingeladen. Es war wie so oft bei dieser Erkrankung eine herausfordernde gemeinsame Zeit, die uns alle schicksalhaft verbunden hat, die aber auch zeigte, wie wertvoll diese multiprofessionelle und interdisziplinäre Betreuung war.

Assistierter Suizid und mögliche andere Wege

Drei Jahre später sah ich Frau S. nach längerer Zeit wieder. Sie kam zur Vorsorgeuntersuchung. Ihr Ehemann Ernst war bereits seit 3 Jahren tot, die Trauer noch stark spürbar. Seit den ersten Medienberichten Ende 2021 beschäftigte mich das Thema „Assistierter Suizid“,

das seit 1. Jänner 2022 Menschen die gesetzliche Möglichkeit gab, diese Form des Sterbens in Anspruch zu nehmen. Aus dem Bedürfnis heraus, bestmöglich vorbereitet zu sein, sollte eines Tages auch einer meiner Patient*innen diesen Wunsch äußern, habe ich im Frühling 2022 einen interprofessionellen Qualitätszirkel im Bezirk Rohrbach organisiert, um in dieser neuen Materie gut gerüstet und mit den anderen involvierten Berufsgruppen im Bezirk gut vernetzt zu sein. Als ich Frau S. nun im Herbst 2022 wieder sah, zögerte ich zuerst, fragte aber dann doch, was sie meinte, ob ihr Ehemann diese Möglichkeit des Assistierte Suizids in Anspruch genommen hätte, wäre die gesetzliche Regelung schon in Kraft gewesen. Ihre Antwort baute auf einer Information auf, die mir bis dato unbekannt gewesen war. Sie erzählte, dass ihr Ehemann eine Pistole zuhause hatte, und obwohl er öfters, auch mir gegenüber, den Wunsch nach Sterben gestisch mitgeteilt hatte,

diese Pistole nicht zur Hilfe genommen hat.

Der letzte Weg

Es war ein mutiger Weg, den Herr S. gemeinsam mit seiner Frau Birgit gegangen ist, vor allem der Entschluss, letztlich zu Hause sterben zu wollen. Das Zutrauen, diesen Weg gehen zu können, fußte einerseits auf der liebevollen Fürsorge und Beziehung zu seiner Frau, andererseits auf der umfassenden, kompetenten Versorgung durch das ärztliche und therapeutische Team des Gesundheitszentrums „Hausarztmedizin Plus“ und des Mobilien Palliativteams der Caritas.

Gesundheitszentrum Haslach „Hausarztmedizin Plus“

Kirchenplatz 3
4170 Haslach a. d. Mühl
Tel.: +43 (0) 7289-21044
Email: thomas.peinbauer@hausarztmedizinplus.at
Web: www.hausarztmedizinplus.at

Lebensmutig



DGKP Karin Zwirzitz, MSc
Hauptberufliche
Mitarbeiterin
Hospizbewegung Gmunden

„Das ist das Schönste, dass ich zuhause sein kann. Das hab' ich mir immer gewünscht, dass ich nicht weg muss“. So finde ich Maria liegend in ihrem Bett vor. Sie ist eine beinahe erblindete Frau und hat dieses Haus mit großer Kraft und unter schwierigen Umständen vor vielen Jahren erbaut.

Ihr Mann war damals beruflich viel unterwegs und nicht immer da bei der schweren Arbeit. Die Kinder wurden größer und gingen zur Schule und dann in den Beruf. Sie erzählt mir von den Pferden, auf denen sie und ihr Mann geritten sind, dass sie mit ihm ‚on Tour‘ war und am Meer zum Baden. Aber auch von den Frauen, die ihren Mann anhimmelten, zu ihm aufschauten und schließlich verführten. Die Trennung blieb nicht aus. Den Mut, von da an alleine durchs Leben zu gehen, musste sich Maria erst zulegen.

Nie verlor Maria den Mut, an das Gute zu glauben und ihren Herrgott. Sie bittet ihn jeden Tag um ihren Beistand und dankt ihm für alle Menschen, die ihr ‚das zuhause Leben‘ ermöglichen. Jeden Morgen kommt jemand vom Pflegedienst und hilft ihr beim Aufstehen, das Frühstück zubereiten und einnehmen. Sie kennt alle, die in ihr Haus kommen, immer nur der Stimme nach und nie nach dem Aussehen – Maria

hat großes Vertrauen in die ‚Mädchen‘ vom Pflegedienst – egal wer kommt. Die Tür ist nie versperrt – das Haus steht für alle immer offen. Diese Gegebenheit fordert einiges an Vertrauen, sie hat keine Angst.

Bis vor kurzem konnte Maria mit Unterstützung noch ihr eigenes Brot backen – ein wenig von dieser Kostbarkeit liegt noch auf Eis im Gefrierschrank. Wer von uns würde als Mensch, dem nur noch helle und dunkle Schatten zu sehen gewährt sind, Teig kneten, um daraus Brot zu backen? Maria erzählt mir so intensiv vom Brotbacken, dass sich ein imaginärer Hauch von warmem Brotduft in meine Nase verirrt. Es wird ihr eine große Mut-Willigkeit abverlangt, das letzte Stück zu essen.

Alles hat seinen Platz in dem sichtbegrenzten Lebensraum und jeder neue Tag ist willkommen in und durch Marias Lebensmut. Angst hat Maria nur vor der Orientierungslosigkeit in der finstere-

ren Nacht, und dass sie stürzen könnte in der Dunkelheit. Hindernisse sind in der ‚blinden‘ Nacht für sie nicht zu erkennen und deswegen lässt der Pflegedienst ab nun eine Lampe in der Nähe des Bettes brennen bis zum Morgen.

„Das ist das Allerschönste, dass ich zuhause sein kann. Das hab' ich mir immer gewünscht“. So finde ich Maria wieder liegend in ihrem Bett vor – auch bei diesem Besuch. Sie erzählt mir von ihren Kindern – vom Sohn der weiter weg wohnt, von einem Sohn, der nicht belastbar ist, von einem Sohn, der gestorben ist. Von ihrer Schwester, von der Schwägerin und all den lieben Menschen, die sie besuchen und immer zu ihr kommen, sie nicht im Stich lassen. „Weißt du – das gibt mir den Mut weiter zu leben und dass ich meinen Verstand habe – der gibt mir Mut und dafür bete ich!“

Der Druck in Marias Kopf und auf ihre Augen, das Schwindelgefühl und die

*Mut ist Widerstand gegen die Angst,
Sieg über die Angst,
aber nicht Abwesenheit von Angst.*

Mark Twain



Benommenheit haben sie schon mehrmals ziemlich mutlos in ihrer Wirklichkeit ankommen lassen. Sie verrät mir, dass die Augentropfen, die ihr der Sohn neulich gebracht hat, helfen: „Die sind wie Balsam für meine Augen“. Sie meint, dass es mit dem Sehen besser geworden ist. Umrisse von verschiedenen Dingen und auch von Menschen kann sie seither deutlicher wahrnehmen.

Muss man nicht zumindest eine ‚bevorstehende‘ Mutlosigkeit spüren, um wieder Mut zu fassen? Das Gefühl, ohne Mut zu sein, kennen, um Lebensmut und Zuversicht wiederzuerlangen? Letzten Endes seinen Mut auch einmal verlieren, um ihn später wieder zu finden in der Hoffnung. In der Psychologie wird Mut als Potential beschrieben, Situationen zu beherrschen oder zu überwinden, obwohl eine mögliche Gefahr nicht ausschließbar ist.

Wieder besuche ich Maria und ich finde sie in unverändertem Zustand liegend in ihrem Bett. Sie erzählt mir, dass sie sich mehrmals am Tag im Bett aufsetzen muss, um ihren Kreislauf in Schwung zu halten. Maria fühlt sich nach wie vor benommen und voll Schwindel. Es belastet sie, die Uhrzeit nicht erkennen zu können, nicht sehen zu können, wie spät es ist. Besonders nachts, wenn sie wach wird – ist es ein Uhr, oder schon fünf Uhr morgens? Dieser Umstand lässt sie ihre Orientierungslosigkeit noch mehr wahrnehmen. Es belastet sie sehr und verändert ihr Schlafverhalten eher in Wachheit und Unruhe.

Was könnte man da machen? Eine ‚sprechende Uhr‘ war die Lösung! Maria bekommt sie als kleines Geschenk von ihrer Familie. Sie braucht nur mit ihrer Hand auf die halbrunde Schaltfläche zu drücken und schon sagt die Uhr

mit einer Frauenstimme die momentane Uhrzeit inklusive Raumtemperaturenansage. Maria ist sooo froh – sie würde die Uhr nicht mehr hergeben.

Der Mut hat Maria schon oft verlassen, aber genauso oft hat sie ihn wiedergefunden. Sie möchte in ihrem Haus bleiben und dort auch sterben – „wenn’s geht, sollte es schnell gehen“ sagt sie mir. Sie weiß, dass niemand das Ende bestimmen kann – es wird kommen, wie es kommt. Jeden Tag aufzuwachen und tiefe Dankbarkeit zu empfinden für ein Leben mit den Einschränkungen des Alters und fast erblindet? Müde zu sein von allem und trotzdem entschlossen jeden neuen Tag anzunehmen, erfordert von Maria einiges an Überwindung. Ich frage Maria, ob sie mutig sei – Sie sagt: „Ich bin so mutig, wie ich es gerade brauche – der liebe Gott hilft mir dabei.“

Wie es ist, zu fallen und aufgefangen zu werden

Tagträume über Zu-mut-ungen



Irmgard Sternbauer
Langjährige Seelsorgerin in
der Pfarre Freistadt

In meinen Tagträumen bin ich extrem mutig und bewältige alle Krisensituationen ganz elegant. Da ist mir kein Berg zu hoch und kein Gespräch zu schwierig. Mit körperlichen Schmerzen gehe ich souverän um und für jede Konfliktsituation habe ich eine Lösung parat. In der Realität hat mich meine Höhenangst vor ausgesetzten Wandersteigen umkehren lassen, die Gelassenheit ist in verzwickten Situationen verschwunden und es fehlten mir die richtigen Worte. Trotzdem erlebe ich meine Tagträume als hilfreich. Ich übe mit ihnen. Sie helfen mir, nicht aufzugeben, meine Ängste anzunehmen, unbequeme Dinge anzusprechen, über mich hinauszuwachsen und mein gelegentliches „Abwärts-Gedankenkarussell“ zu unterbrechen. Dabei geht es mir nicht um richtig oder falsch, um mutig oder ängstlich, um ja oder nein, sondern: Wie kann ich annehmen, was mich als Persönlichkeit ausmacht mit allen meinen lichten und dunklen Seiten, wie kann ich wachsen und manchmal, wie muss ich mich aufraffen, weil ich so was von anstehe?

What if I fall? But my darling, what if you fly?

„Es wartet Freiheit auf dich, In der Brise des Himmels,

Und du fragst: „Was, wenn ich falle?“

Oh aber mein Schatz, was ist, wenn du fliegst?“

Erin Hanson

In meinen frühen Zwanzigern hatte ich einen wiederkehrenden Alptraum. Ich musste über eine Hängebrücke laufen,

sie hing ganz oben zwischen zwei riesigen Bäumen, der Boden war nicht zu sehen. Immer wenn ich – ganz klein – in der Mitte der Hängebrücke war, stürzte ich von dieser Hängebrücke und fiel und fiel und ehe ich noch auf dem Boden aufprallen konnte, schreckte ich auf und war mit Herzklopfen wach. Dann beschloss ich nach Wochen, diesen Traum zu Ende zu träumen. Ich wollte mich dem freien Fall, dem Aufprall, stellen. Nach einiger Zeit gelang es mir und ich träumte, dass ich fiel und fiel und wetteich auf einem riesigen Heuhaufen landete. Ein Wunschtraum, ja klar, niemals würde ich von einer Hängebrücke springen (glaube ich zumindest) – und doch auch ein Wirklichkeitstraum: Ich habe durch diesen Traum Kraft gewonnen. Ich bin über meinen eigenen Schatten gesprungen. Und manchmal denke ich an diesen Traum, wenn allzu viel Unruhe und Veränderung in meinem Leben ist: Was brauche ich, um wieder gut für mich selbst zu sorgen, ohne nur um mich selbst zu kreisen? Was brauche ich für diesen einen Schritt weiter? Was brauche ich für diesen einen Flügelschlag? Auf das Zitat von Erin Hanson bin ich erst vor wenigen Wochen gestoßen. Hätte ich es damals in meinen jungen Erwachsenenjahren bereits gekannt, vielleicht wäre ich dann nicht am Heuhaufen gelandet, sondern hätte mich in die Lüfte erhoben? Da ist er schon wieder, der Tagtraum: Was wäre, wenn damals ... unbeantwortbar. Vielleicht aber, was wäre, wenn es für mein jetzt ein Erheben in die Lüfte gibt, ein

weiches Landen im Heuhaufen, gibt es dann möglicherweise noch weitere Alternativen?

Kostbares Innehalten

Manchmal sind wir ja einfach nur deswegen mutlos, weil wir ratlos sind. Weil wir glauben, wir müssen auf alles die richtige Antwort haben und wenn wir die nicht haben, dann lieber der Situation ausweichen. Auch als Seelsorgerin ist es mir nicht in den Schoß gefallen, auf alle schweren Situationen des Lebens das Passende zu sagen oder zu tun. Aber mir sind Menschen begegnet, von denen ich mir viel abgeschaut habe. Besonders eingepägt hat sich mir das Sterben einer jungen Frau. In den Monaten bis zu ihrem Tod war sie meine Lehrmeisterin. Wo ich um Worte gerungen habe, hat sie mir gesagt, was sie von mir braucht. Sie hat mich gelehrt, zu schweigen und da zu sein.

Mit ihr konnte ich lernen, das Unbehagen auszuhalten.

Über das Sterben muss man sprechen, mehr noch: darf man sprechen. Manchmal ohne Worte, manchmal nur im Dasein. So manches Mal bin ich seit damals am Bett einer Sterbenden gestanden und habe mit den Familienangehörigen geschwiegen, gebetet, geweint, gelacht, Hände berührt und sanft gestreichelt, das Leben und das Sterben in Worte gefasst – im Laufe der Jahre sind es immer weniger Worte geworden. Manchmal ist das Leben, das Lebendige, in diesen kostbaren Minuten ganz dicht geworden.

Wie gerne würde ich jetzt im Schreiben innehalten und schweigen und die Seite leer halten – die Seite frei halten – für das, was gerade an Kostbarem in Ihnen da ist.

Kaffeetrinken mit der Angst

„Mut ist ... Kaffeetrinken mit der Angst“, so lautet ein Buchtitel der spirituellen Schriftstellerin Susanne Niemeyer. 40 kleine, hoffnungsvolle Geschichten mit Augenzwinkern und unvermuteten Richtungsänderungen. Kaffeetrinken mit der Angst – was für ein tolles Bild (finde ich): nicht verdrängen, nicht cool bleiben, sondern mich mit der Angst an einen Tisch setzen, ihr in die Augen blicken. Sie fragen: Wohin mit uns beiden? Oder möchte ich ihr doch lieber zuzwinkern und sagen: Ich trinke jetzt meinen Kaffee aus und

dann gehe ich und du bleibst hier sitzen. Zumindest eine kleine Weile. Während ich einen Schritt weiter gehe. Während ich eine Minute, eine Stunde, einen Tag lang mutig bin. Diesen Artikel schreiben, eine Sitzung leiten, im Wartezimmer hocke, auf eine Antwort warte, ein sexistisches Verhalten nicht toleriere, dem Gruppendruck nicht nachgebe, in aller Trauer lache, das erste Mal Ostern ohne die Partnerin feiern, der Sohn zum ersten Mal als Tochter zu Besuch kommt, mich von meinem Lebensentwurf verabschiede, mir etwas sagen lasse, was mir nicht gefallen könnte ...

Mit welcher Herausforderung sitzen Sie am Tisch? Etwas, das keine Angst macht, wird auch keinen Mut erfordern. Was für einen Menschen eine Zuzwinkung ist, was mutig sein bedeutet, ist für jeden Menschen unterschiedlich. Es

macht einen Unterschied, Mute ich mir selbst etwas zu, weil ich es bin, die etwas ändern will, oder werde ich aus meiner Komfortzone hinausgeworfen.

Das hätte ich mir von Ihnen nicht gedacht!

Bin ich mutig, wenn ich alles, was mir Sorgen macht, mich ängstigt, mit mir selbst ausmache? Ich meine, das ist Übermut. Manchmal habe ich in meiner seelsorglichen Arbeit gesagt: „Mir ist es auch schon einmal so gegangen.“ „Dieses Gefühl kenn ich.“ oder auch „Heute geht es mir nicht gut.“ Nicht selten war die Antwort: „Das hätte ich mir von Ihnen nicht gedacht. Sie sind ja immer so selbstbewusst.“ Aber manchmal dauert es, bis ich mir Selbst so bewusst bin und merke, ich muss nicht alles mit mir selbst ausmachen. Mich einem Menschen anvertrauen, therapeutische oder geistliche Hilfe in Anspruch nehmen, eine Selbsthilfegruppe besuchen, mir ein paar freie Stunden für die eigenen Bedürfnisse zugestehen ... kann Mut sein, der gut tut.

Mich gehen lassen ...

Mut tut gut und mir tut gut:

Mich gehen zu lassen: Trotzdem eine Runde spazieren zu gehen obwohl ich müde auf dem Sofa hänge und das anschließende Glücksgefühl zu genießen. Mir nicht die Luft zu rauben: Bewusst einatmen und ausatmen, die Angst, die Panik, die Sorge auszuatmen und im Einatmen vertrauen, hoffen. Mich mit beiden Füßen fest auf den Boden zu stellen, mich aufzurichten, die Arme in die Seiten zu stemmen, den Kopf zu heben und zu lächeln ... Mir auf den Kopf zusagen zu lassen: Ich bin mit dir, alle Tage, bis zum Ende der Welt wie Jesus in den biblischen Erzählungen.

In meinen Tagträumen (schon wieder!) übe ich, wie es ist zu fallen und aufgefangen zu werden.



Warum Menschen auch in schweren Situationen freiwillig für andere da sind, Nähe geben und unser Zusammenleben bereichern



*Christian Hartl
OÖRK Mitarbeiter
Marketing
Öffentlichkeitsarbeit und PR*

Patienten und Angehörige auf ihrem letzten Weg begleiten und ihnen Halt geben. Das ist die Aufgabe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Hospiz-Teams des OÖ. Roten Kreuzes. Sie schenken anderen Menschen Zeit, vermitteln Geborgenheit, Würde und schaffen Vertrauen.

Es passierte vor rund 10 Jahren. „Von einem Tag auf den anderen verstarb die Tochter eines Bekannten. Sie wurde nur 19 Jahre alt“, erzählt Christine



Seit mittlerweile drei Jahren engagiert sich Christine Zurucker-Burda im Mobilien Hospiz im Bezirk Grieskirchen.

Credit: Privat

Zurucker-Burda. „Die Trauer und der Schmerz um den Verlust erfüllte die ersten Momente. Wir alle wollten irgendwie helfen, wussten aber nicht wie. Aus dieser Ratlosigkeit heraus beschloss ich, noch in diesen Tagen die Ausbildung zur Hospiz-Mitarbeiterin im Roten Kreuz zu machen.“ Seither ist Christine fixer Teil des Mobilien Hospizteams im Bezirk Grieskirchen. „Wir begleiten Menschen auf ihrem letzten Weg, geben Nähe und sind auch für die Angehörigen da, um ihnen in dieser Ausnahmesituation Geborgenheit zu vermitteln und mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Abschiede, Verlust, Tod und Trauer gehören zum Alltag“, erzählt Christine. „Wenn Menschen mit dem Tod konfrontiert werden, stellt sich die Situation nicht immer einfach dar – weil wir das Thema oft nicht in den Alltag integrieren wollen oder können. Für Bekannte und Angehörige ist es besonders wichtig, Mut aufzubringen, über den eigenen Schatten zu springen und mit ihnen zu sprechen. Der erste Moment ist der beste. Oft sind es auch ganz einfache Sachen, die helfen. Für die Trauernden zu kochen, ihnen was zu essen bringen oder ihnen einfach Zeit zu schenken. Diese Dinge werden oft übersehen, sind aber in diesen Fällen ganz wichtig“, weiß die erfahrene Hospiz-Mitarbeiterin. „Oft gibt mir meine Tätigkeit auch selbst Mut. Ich erfahre Dankbarkeit, entdecke oft auch neue Zugänge im Umgang mit dem Lebens-Ende, darf Teil eines tollen Teams sein und setze mich mit Dingen auseinander,

wie wir den Tod als Teil unseres Lebens begreifen können. Das macht Mut.“

„Ich bin seit 1999 im Hospizteam in Kirchdorf tätig. In dieser Zeit hat es schon so unzählig viele Begegnungen und Begleitungen gegeben. Eine jede war einzigartig, besonders, oft auch herausfordernd, immer gewinnbringend, lehrreich und immer ein Geschenk. Es macht einfach Mut zu erfahren, zu erleben wozu wir Menschen imstande sind zu leisten“, erzählt Sabine Greimel aus Kirchdorf. Berührende Ereignisse, schwere Momente, aber auch erfüllende Erlebnisse gehören bei ihrem Engagement zum Alltag. „Ganz besonders er-



Seit 2004 leitet Sabine Greimel das Hospiz-Team im Bezirk Kirchdorf.

Credit: OÖRK

innere ich mich an einige – wie ich sie nenne „Muteltern“, welche ihr Baby als Sternchen hergeben mussten. Es ist unvorstellbar, was sie in dieser Zeit leisteten, von der großen Freude, ein Leben zu schenken, bis zu der großen unfassbaren Trauer, es verloren zu haben. Wie mutig sie sich der Tatsache gestellt haben – wie mutig sie sich nicht vor dem Begräbnis drückten – wie mutig sie durch das tiefe Tal gemeinsam gewandert sind. Wie mutig sie waren, dann noch einmal den Schritt zu wagen, mit all der Unsicherheit, mit all der Angst, mit all den Fragen und Gefühlen. Zum

Glück habe ich dann auch erleben dürfen – es ist gut gegangen. Der Mut hat sich bezahlt gemacht, um im wahrsten Sinne des Wortes dann sagen zu können – ach wie gut tut Mut.

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

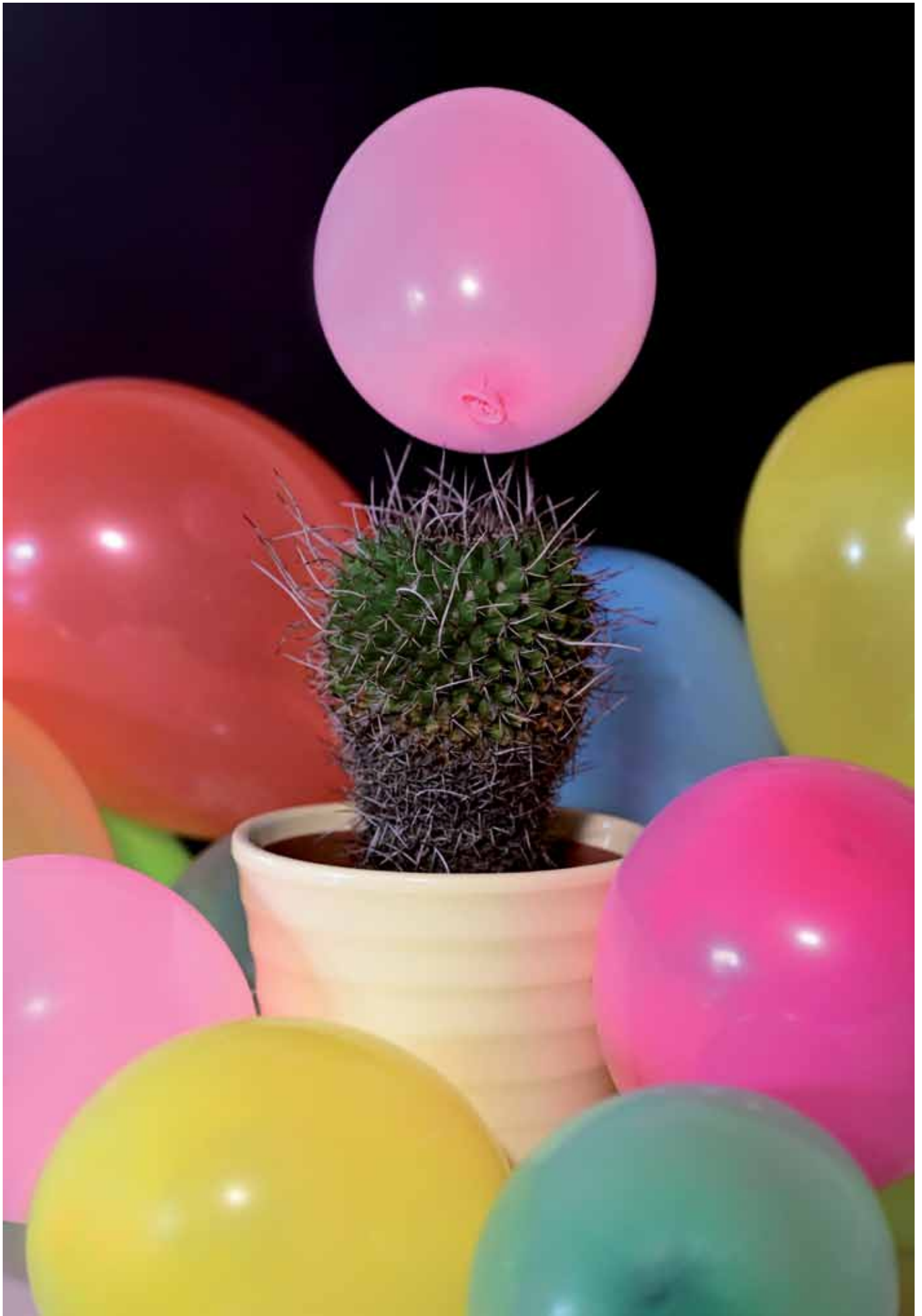
Landesweit engagieren sich 139 Personen als freiwillige Hospiz-Mitarbeiter im OÖ. Roten Kreuz. Alleine im Vorjahr waren sie mehr als 8.000 Stunden freiwillig im Einsatz. Dieser Dienst am Mitmenschen verändert den Blick auf

das eigene Leben und den Umgang mit Tod und Trauer. Das Alltägliche wird etwas Besonderes, jeder Moment ist kostbar. Um sich im Hospiz-Bereich freiwillig engagieren zu können, durchlaufen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine umfassende Ausbildung. Die Würde der zu betreuenden Menschen zu erhalten und ihre Selbstbestimmung zu wahren, ist dabei das oberste Ziel. Ein Beispiel: Mit dem 2020 gegründeten Rotkreuz-Wunschmobil. 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. Auf der Online-Spendenplattform 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 entgegen genommen.

Freiwillige stellen Leistungen sicher, die es sonst nicht gäbe

Menschen, die sich für andere freiwillig engagieren, sind die Stützen unserer Gesellschaft. Sie helfen in der Not, fördern soziales Denken, stärken den Zusammenhalt und ermöglichen Leistungen, die es sonst nicht gäbe. Um allen Anforderungen der Zukunft nachzukommen, die Versorgung der Bevölkerung sicherzustellen und unser Zusammenleben positiv mitzugestalten, sucht das OÖ. Rote Kreuz freiwillige Mitarbeiter. „Egal, ob im Rettungsdienst, im Besuchsdienst, bei Essen auf Rädern, als Mitarbeiter in einem unserer Rotkreuz-Märkte, in der Arbeit mit Jugendlichen oder in den vielen anderen Bereichen. Wir haben die passende Jacke für jeden“, erklärt OÖ. Rotkreuz-Präsident Dr. Aichinger Walter. Menschen, die sich freiwillig engagieren, finden Sinn und Spaß in ihrem Leben, sammeln Erfahrungen, schließen neue Freundschaften und fühlen sich als Teil einer aktiven Zivilgesellschaft. Mehr unter www.passende-jacke.at.







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

Bianca, ihr Mut und die Traueraufgaben ...

(Fortsetzung der Begleitung, Ausgabe Lebenswert 02/2022, Seite 24 f)

Nach Wiedererlangung der Selbstbestimmung schreitet die Arbeit mit sich selbst fort. Bianca stellt sich den Traueraufgaben, den damit verbundenen Höhen und Tiefen der Emotionen und den Herausforderungen. Die Bewältigung von Trauer ist harte Arbeit mit sich selbst. Es ist kein Spaziergang, sondern ein Marathon, auf den man sich nicht vorbereiten kann. Besonders dann nicht, wenn es sich um einen plötzlichen Todesfall wie im Fall von Biancas Mann handelt. Es gilt in ein völlig verändertes Leben mit all seinen Schattierungen und Facetten hineinzugleiten. Es ist ein Abschiednehmen vom Verstorbenen, vom gemeinsamen Leben sowie von gemeinsamen Zielen und Plänen. Es ist eine mehrfache Trauer mit vielen Abschieden nach und nach. Das geschieht nicht von heute auf morgen und ist eine Arbeit der kleinen Schritte. Fünf Schritte vor und drei Schritte zurück. Je kleiner die Schritte, desto bewältigbarer sind sie. William J. Worden spricht vom Abarbeiten von Traueraufgaben.

Aufgabe 1: Verlust als Realität anerkennen

Der Tod muss als real, als tatsächliches, unwiderrufliches lebensschneidendes Ereignis anerkannt werden. Der Tote kommt nicht zurück, nie wieder, das Leben wird nicht mehr wie es war (Worden 2007: 19). Dieses nie wieder ist schwer zu fassen und zu begreifen. Ein bewusstes Abschiednehmen und Rituale helfen. Das Gegenteil wäre den Verlust zu leugnen und damit stehen zu bleiben (Worden 2007: 19).

Das Abschiednehmen kann mehrfach erfolgen. Manchmal macht es Sinn, den Abschied in einer Schleife bewusst zu gestalten. Zuerst an der Leiche, bspw. bei einer begleiteten Kremierung und abschließend das eigentliche Begräbnis. Schritt für Schritt im eigenen Tempo wird die Realität anerkannt und das nie wieder begreifbarer. Dieses Anerkennen ist der erste sehr große Schritt. Das Gegenstück ist Leugnen. Beispiele sind, den Toten nicht hergeben zu wollen, das Zimmer der toten Person völlig unverändert zu lassen, damit der Tote es wieder in Besitz nimmt oder täglich am Esstisch für den Toten zu decken (Worden 2007: 19 f). Wenn dies geschieht, kann die Trauer nicht be- und verarbeitet werden.

Trauer ist eine gesunde Reaktion auf den Verlust einer nahestehenden Person, die Raum und Zeit benötigt. Eine Zeit, die heute vielfach einer trauernden Person wenig oder nicht zugestanden wird. Das sichtbare Zeichen nach außen, die schwarze Trauerkleidung, ist verschwunden. Es war hilfreich zu wissen, dass sich eine Person in Trauer befindet und es deshalb ein behutsames Umgehen mit ihr verlangt. Schwarz ist zu einer Standardfarbe in der Kleidung mutiert.

Aufgabe 2: Trauerschmerz erfahren und durchleben

Der Trauerschmerz verursacht eine Vielzahl von unterschiedlichsten Emotionen, die nicht im Einklang miteinander stehen, die einander widersprechen. Oftmals geht es steil bergauf und berg-

ab, eine emotionale Berg- und Talfahrt. Es ist eine anstrengende Zeit, die viel Energie erfordert. Es ist notwendig, sich auf diese vielfältigen, widersprüchlichen Emotionen einzulassen, durch sie hindurchzugehen und sie abzuarbeiten. Wenn es unterbleibt, verlängert sich meist die Trauer und kann in eine komplizierte Trauer und/oder Depression abgleiten (Worden 2007: 21–23).

Die Emotionen sind nicht immer wahrnehmbar. Manche, so wie Bianca, zeigen sich trotz Trauer bspw. im beruflichen Kontext als solide und verlässliche Menschen. Der Job kann eine tragende Säule sein, der Stabilität (und Halt) bedeutet. Dennoch sind trauernde Menschen empfindsam und leicht(er) aus dem Gleichgewicht zu bringen. Es erfordert einen behutsamen Umgang mit ihnen. Wenn in einem Unternehmen zwei Personen rasch hintereinander von einem Todesfall betroffen sind, müssen beide jedenfalls gleich behandelt werden. Weil beide bspw. den Ehemann verloren haben, bedeutet, das nicht, dass sie den gleichen Trauerprozess gehen. Manches teilen sie, vieles nicht. Trauer ist niemals vergleichbar! Die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) mit Schicksalsschlägen umzugehen und mutig an Veränderungen heranzugehen, bilden die Basis.

Aufgabe 3: Anpassung an eine Umwelt ohne den Verstorbenen

Diese Aufgabe dauert unterschiedlich lange und wird unter anderem davon beeinflusst, welche Rollen der Verstorbene für die Hinterbliebene hatte, wie

intensiv die Beziehung war und ob und wie ein bewusstes Abschiednehmen möglich war. Bei einem erwarteten Todesfall kann viel geklärt werden. Bei einem plötzlichen Todesfall ist das nicht möglich. Das ist eine zusätzliche Herausforderung in der Trauerarbeit. Durch verschiedenste Rollen müssen möglicherweise neue (bspw. Gärtnerin, Handwerkerin), die früher der Verstorbene innehatte, übernommen und neue Fähigkeiten erlernt werden (Worden 2007: 23 f). Die Übernahme und das Erlernen von neuen Geschicken stärken.

In dieser Phase kann ein Wohnungs- und/oder Arbeitswechsel von statten gehen. Mit derartigen Entscheidungen ist bedachtam umzugehen. Wenn dies der Fall ist, können diese mutigen Veränderungsschritte einen enormen (positiven) Schub für die weitere Trauerarbeit

auslösen. Als Kehrseite sei genannt, dass diese Veränderungen von der Trauerarbeit ablenken und Rückschritte eintreten können. Rahmenbedingungen wie bspw. ein langatmiges Verlassenschaftsverfahren können nicht beeinflusst werden. Es muss nicht kompliziert sein, es reicht, wenn Notariat, Bezirksgericht und bei minderjährigen Kindern das Pflugschaftsgericht langsam bzw. zögerlich arbeiten. Sind sich die Institutionen ihrer wichtigen Funktion für die weitere Ordnung im Leben von Menschen bewusst? Mitunter verzögern sie Abhandlung und Einantwortungsbeschluss. Dieser ist häufig für Kauf und Verkauf des Eigentums notwendig und stellt Klarheit dar, um (weitreichende) Handlungen zu tätigen.

Bianca hat von gemeinsamen Träumen, die Wohnung zu renovieren, Abschied genommen und sich eine neue Wohnung gekauft. Neu, hell und mit vielen neuen und alten Möbeln. Es wird eine Mischung sein, so wie ihr Leben jetzt ist. Arbeitstechnisch wird sie ebenfalls einen neuen Weg gehen. Gut ausgebildet und mit Vertrauen auf das eigene Können, wird sie diesen Schritt gut bewältigen. Ihr Leben geht weiter, verändert, aber sie hat viel vor. Das Pflugschaftsgericht hat endlich seine Arbeit abgeschlossen. Der Abschluss des Verlassenschaftsverfahrens lässt weiter auf sich warten. Es wird hoffentlich nicht weitere 11 Monate dauern, bis der Beschluss ausgefertigt ist.

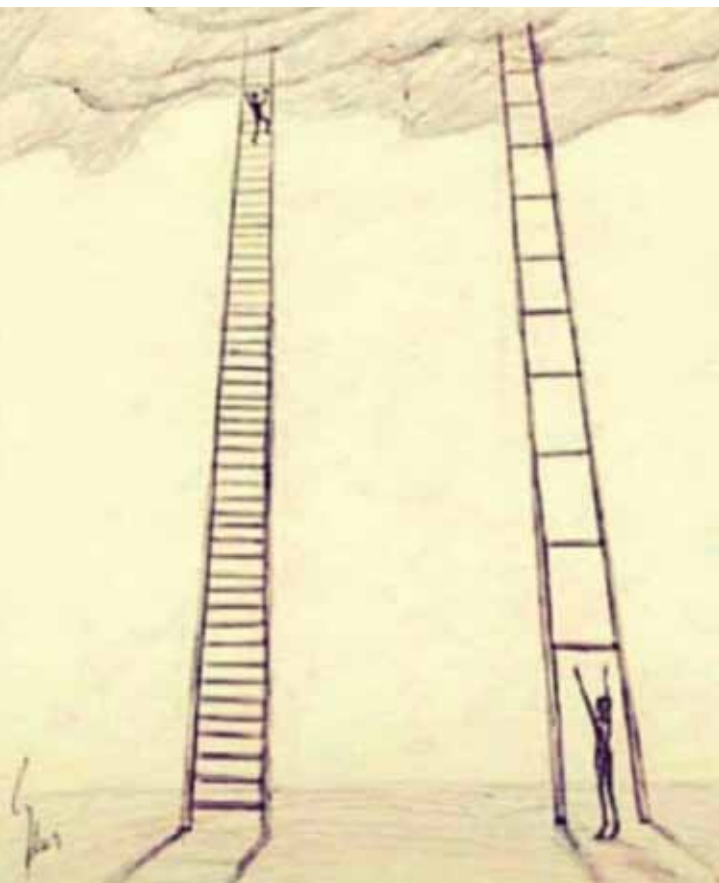
Aufgabe 4: Neue Beziehungen eingehen

Bei dieser Aufgabe wird die Emotion zum Verstorbenen abgelöst und die Person wird offen(er) für neue Beziehungen. Dies bedeutet keinesfalls den Verstorbenen zu vergessen. Der Tote hat einen festen Platz im Herzen. Er ist Vergangenheit und nicht Gegenwart und Zukunft. Für viele ist dies herausfordernd, weil sie häufig ein schlechtes Gewissen in Bezug auf die verstorbene Person haben. Dazu kommt die Erwartungshaltung des Umfeldes, das meist eine eigene Meinung hat, ab wann das sein oder nicht sein darf. Diese Aufgabe ist ein weiterer Schritt in Richtung der veränderten Gegenwart und Zukunft. Einen anderen Menschen zu lieben, bedeutet nicht, mit dem anderen nicht mehr verbunden zu sein (Worden 2007: 24 f).

Die Abarbeitung der Aufgaben läuft nicht linear ab. Die Aufgaben vermischen sich und müssen manchmal wiederholt werden. Es sind, wie zu Beginn beschrieben, Aufgaben der kleinen Schritte. Es gibt bei der Abarbeitung kein Patentrezept. Die Menschen sind vielfältig so wie ihre Trauerreaktionen und die Zeit, die sie benötigen, um mit sich selbst zu arbeiten. Die sehr bewusste Entscheidung für die intensive Arbeit mit sich selbst, wie in Biancas Fall, erleichtert auf jeden Fall die Auseinandersetzung mit sich selbst. Bianca wird ihren individuellen Weg weiter gehen. Er wird verbunden sein mit vielen Erinnerungen an ihren Mann, mit vielen neuen Wegen und Emotionen, die Energie benötigen. Sie wird kleine Schritte vorwärts und wieder zurückgehen. Aber sie wird ihren Weg selbstbestimmt, mutig und mit Selbstvertrauen gehen.

Literatur

Worden, J. William (2007): Beratung und Therapie in Trauerfällen, 3. Auflage, Bern: Huber.



The Importance of Small Steps - JeannieBurlowski.com



Mut tut gut!

Die jahrgangsgemischte Klasse (1. und 2. Schulstufe) hat sich zum Thema „Mut tut gut“ Gedanken gemacht. Mit den Kindern wurde das Thema Mut im Allgemeinen besprochen, aber auch, dass Mut in schwierigen Zeiten, bei Krankheit und dergleichen, helfen kann. Gemeinsam wurden Ideen gesammelt, wir hörten eine Geschichte und schlussendlich haben sich die Kinder für eine Zeichnung mit einem Heißluftballon entschieden. Dabei wurde auch der Begriff Vertrauen näher beleuchtet. Worauf kann ich vertrauen, wenn ein Sturm aufzieht, wenn der Wind sich dreht? Ebenso wurde mit den Schülerinnen und Schülern besprochen, worauf sie vertrauen können, wenn es ihnen selbst nicht gut geht.

Mut tut gut!

Sei mutig und vertraue auf dich und auf Höheres. Traue dich, deinen Interessen nachzugehen.

Manchmal bringen dich Umstände ab von deinem Weg. Bleibe trotzdem mutig und lass dich nicht unterkriegen. DU, als Steuermann deines Ballons, hast ein Ziel, doch auch wenn du dein Vorhaben noch so gut geplant hast, kann sich der Wind drehen und stärker oder schwächer werden.

Im Leben kann dich manches vom Weg abbringen, trotzdem sollst du nicht aufgeben und mutig bleiben. Mut tut gut und gibt dir auch in nicht so einfachen Zeiten wieder Kraft und Zuversicht. Vor allem wenn du etwas erreicht oder positive Momente erlebt hast, kann das Körper und Seele stärken.







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

Mut tut gut in der Trauerbegleitung auf allen Ebenen

Wie im Beitrag „Bianca, ihr Mut und die Traueraufgaben ...“ (Seite 20 f) beschrieben, sind in der Trauerarbeit Aufgaben abzuarbeiten. Diese sind: Verlust als Realität anerkennen, Trauerschmerz erfahren und durchleben, Anpassung an eine Umwelt ohne den Verstorbenen, neue Beziehungen eingehen.

Das Abarbeiten benötigt Mut zur Auseinandersetzung. Ohne Mut des Begreifens der Realität, des Vorwärts- und wieder Zurückgehen, den bitteren Schmerz durchzugehen, des Begrabens aller Pläne und Hoffnungen, funktioniert Trauerarbeit nicht. Mut ist ein essenzieller Baustein der Trauerarbeit, um ein neues Leben zu gestalten. Diesen Mut benötigen alle Beteiligten. Eine tragfähige Vertrauensbasis ist Voraussetzung für Trauernde und Begleiterin für das gemeinsame Arbeiten. Das (gemeinsame) Bemühen erfordert neben Courage, vor allem Zeit, Raum und Energie.

Der angesprochene Mut in einer Trauer ist auf mehreren Ebenen erforderlich: die Trauernde, die Begleiterin und das soziale Umfeld.

Mut, den die Trauernde benötigt: Im 21. Jahrhundert Trauer tatsächlich zuzulassen, erfordert Mut. Trauer hat keinen Platz mehr, Menschen haben zu funktionieren, im Job, zu Hause, im sozialen Umfeld und allen anderen Bereichen. Das trifft besonders Frauen, die Carearbeit zu leisten haben und meist

mehrfach belastet sind. Vielfach müssen sich Trauernde rechtfertigen, dass sie im Moment nicht belastbar sind und nicht wie gewohnt funktionieren (Bender, 2019: Seite 17). Die Emotionen in der Trauerarbeit gehen hoch hinauf und tief hinunter, eine Berg- und Talfahrt. Die Trauernde ist gefordert, mutig zu ihren Emotionen zu stehen. Es gilt klarzustellen, dass die Gefühle eben sind, wie sie sind und die übliche Belastbarkeit nicht gegeben ist.

Im Familienkontext muss Trauern angesprochen werden. Häufig macht uns der Tod sprachlos und genau diese Sprachlosigkeit muss mit Worten erfasst werden. Das gilt besonders in der Familie. Tot ist tot und der Tote kehrt nicht wieder zurück. Dafür braucht es Mut, besonders Kindern gegenüber. Wenn der Tod des Verstorbenen benannt und erzählt wird, kann seine Geschichte in das Narrativ der Familie übernommen und an die nächsten Generationen weitergegeben werden (Bacqué, 1994: 150 f). Verschweigen ist niemals eine „gute“ Idee, denn das führt zu Lügen und anderem Wissen über den Tod, Todesumstände etc. zu entziehen bzw. zu verweigern. Dies gilt besonders für Fehlgeburten, Totgeburten, Suizide etc.

Trauer ist kein auf Dauer angelegter Zustand, sondern ein zeitlich begrenzter. Nur dann, wenn eine Trauernde sich couragiert auf den Prozess des Trauerns und die Emotionen einlässt, kann sie auf ihrem individuellen Weg weitergehen. Türen schließen sich und

Türen öffnen sich, bei jedem Schritt, bei jeder Entscheidung, bei jedem Tun. Es braucht diesen schmerzhaften Weg, um ins Leben zurückzukehren und die durch den Verlust entstandene Leere zu bewältigen.

Der Tod ordnet die Welt neu, scheinbar hat sich nichts verändert, und doch ist die Welt für uns ganz anders geworden.

Johanna von Bismarck

Mut, den die Begleiterin benötigt: Das bedeutet, dass Menschen mitunter für die Trauerarbeit ermutigt und angestoßen werden müssen. Trauer ist ein gesunder Prozess und Trauer zu vermeiden ist das Gegenteil davon, nämlich ungesund. Ungesund zu sich selbst zu sein, bedeutet Trauer nicht abzuarbeiten und sie zu verzögern. Sie kann in komplizierte Trauer abgleiten und/oder eine Depression nach sich ziehen. Für die Begleiterin ist es herausfordernd, wenn sich die Trauernde auf den Trauerprozess nicht einlassen will, zögert, infrage stellt und andere für ihre Situation verantwortlich macht. Manchmal braucht es klare Worte in einer behutsamen Sprache, dem Trauernde sind verwundbar. Dies ist häufig eine Gratwanderung. Deutlichkeit und Umsicht zur gleichen Zeit sind gefragt. In der Begleitung kann immer nur so weit unterstützt und begleitet werden, wie es die Trauernde zulässt. Deshalb sind hier Grenzen gesetzt, denn Beistand muss angenommen werden, damit die Arbeit wirken kann. Wenn sich eine Trauernde in die Op-

ferhaltung begibt und nichts annehmen möchte, dann ist es herausfordernd. Die Grenze ist gezogen und diese kann nicht bzw. nicht immer rasch durchbrochen werden. Die Begleitung dreht sich im Kreis und es gibt keinen Schritt vorwärts. Dann ist Geduld gefordert. Da sein, zuhören, den Schmerz aushalten, die Dauerschleife im Kreis ertragen. Erst wenn die Trauernde die Opferhaltung aufgibt, übernimmt sie Verantwortung für den Prozess des Trauerns, für die Arbeit mit sich selbst. Wenn dieser mutige Schritt getan ist, dann ist Entwicklung möglich. Im Gegensatz dazu gibt es Trauernde, die sehr rasch erkennen, dass sie ihren Weg in der eigenen Hand haben, wenn sie sich wagemutig diesem Weg stellen und die Herausforderung annehmen. Das ist eine große Bereicherung für die Begleiterin.

*Aus der Begegnung wächst die Erfahrung,
aus der Erkenntnis wächst das Loslassen.
unbekannt*

Mut, den das Umfeld benötigt: Das Umfeld reagiert häufig in der Art, dass Trauer als „psychischer Schadensfall“ gesehen wird, der „zu beheben ist“ (Liebsch, 2006: Seite 32). Zudem ist das Umfeld der Trauernden gespalten, die einen unterstützen tatsächlich und ehrlich, die

anderen bieten sich an und bleiben dennoch fern, und andere meinen es wieder gut und tun das Gegenteil davon. Das macht es für Trauernde kompliziert. Das Umfeld sollte sich an der Trauernden orientieren und nicht umgekehrt. Dem unmittelbaren sozialen Umfeld, Arbeitgeber*innen und Kolleg*innen fehlen manchmal die Worte. Diese Offenheit der fehlenden Worte wäre ehrlich und genau so authentisch sollen die Menschen das sagen. Damit kann das Umfeld nichts falsch machen. Das Vokabular, mit der Trauer beschrieben und ausgedrückt wird, hat abgenommen. Es fehlen Worte um Schmerz, Trauer, Emotionen, Widersprüchlichkeiten und vieles mehr auszudrücken. Wir sind aktuell sprachlich weniger geübt und dabei zeigt Sprache den Entwicklungsstand einer Gesellschaft an (Bacqué, 1994: 23–25). Trotz der Krisen der vergangenen Jahre mit vielen Toten – Corona mit der verbundenen Übersterblichkeit und der Krieg in der Ukraine – hat sprachlich keine Weiterentwicklung stattgefunden, sondern das Gegenteil. Machen uns Krisen sprachlos(er)? Das Umfeld ist ausdrücklich eingeladen, mit Trauernden achtsam und behutsam umzugehen und das eigene hintenanzustellen. Gerade in Zeiten der emoti-

onalen Berg- und Talfahrt gilt es für das Umfeld, nicht alles auf die Waagschale zu legen und manchmal darüber hinwegzugehen. Es geht um die Bedürfnisse der Trauernden. Das ist zweifellos eine Herausforderung, weil die Trauer vielleicht einen selbst betrifft und wie angeführt manchmal Worte fehlen. Es ist eine Herausforderung, die sich auszahlt. Wenn sich das Umfeld für die Trauernde (und eigene Trauer) öffnet, dann ist es möglich neue Erfahrungen zu machen und sich selbst weiterzuentwickeln.

Liebe Leserinnen und Leser, ich möchte Sie ermutigen, sich auf einen derartigen Prozess einzulassen. Trotz trauriger und schmerzlicher Momente, ist es ein bereichernder und lehrreicher Prozess.

Wir müssen das Loslassen lernen. Es ist die große Lektion des Lebens.

Julie Schlosser

Literatur:

Bacqué, Marie-Frederique (1994): *Mut zur Trauer: Die Akzeptanz eines notwendigen Lebensgefühls*, München: Artemis.

Bender, Jutta (2019): *Praxisbuch Trauerbegleitung: Trauerprozesse verstehen, begleiten, verwandeln*, Berlin Heidelberg Imprint: Springer.

Liebsch, Burkhard (2006): *Revisionen der Trauer in philosophischen, geschichtlichen, psychoanalytischen und ästhetischen Perspektiven*. Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.



Image by Lothar Dieterich from Pixabay



Image by Arek Socha from Pixabay



DGKP Karin Zwirzitz, MSc
Hauptberufliche
Mitarbeiterin
Hospizbewegung Gmunden

Interview am 40. Tag nach dem Erdbeben

Susann ist meine Nachbarin und hat Freunde und Familie in Gaziantep (kurz: Antep), Südostanatolien, sechstgrößte Stadt der Türkei mit circa 2,1 Mio. Einwohnern. Sie erzählt mir vom Erdbeben (7,7 Richterskala) am 6. Februar um 4:17.35 h Orstzeit, 2:17.35 h österreichische Zeit. Etwa neun Stunden später das 2. Beben mit in etwa der gleichen Intensität – es gab kein Vorbeben und die seismische Aktivität in diesem Gebiet war in den letzten 100 Jahren ungewöhnlich ruhig. Die Türkei wird von zwei großen seismischen Zonen durchzogen.

Susann erzählt mir von einem Stadtgebiet, in dem ihre Freundin und ein Teil der Familie leben. Es gibt dort Hoch-

häuser, aber auch alte Dorfhäuser, die nicht gut gebaut sind.

„Das Erdbeben ist ‚durchgegangen‘ wie eine Straße. Es leben dort doppelt so viele Leute – mit den Syrern – seit dem Kriegsbeginn 2011.

Um 6 h hat mich meine Schwägerin angerufen – alle waren im Auto und es war kalt mit Schnee und Regen. Es sind viele Menschen gestorben. Aber die Leute sind zurück in ihre Häuser und Wohnungen, weil sie sich Kleidung holen wollten – sie wurden aus dem Bett gerissen, nur bekleidet mit Pyjama und Nachthemd ins Auto gesprungen, um zu flüchten – es war bitterkalt. Die Menschen sind (todes-)mutig in ihre Häuser und Wohnungen zurückgegangen, nur um das notwendigste zu holen – dann kam das zweite Beben.

Wegen der Kälte sind viele Menschen zurück in ihre Häuser und dann umgekommen. Mein Bruder und meine

Schwägerin wohnen – wohnten! im 3. Stock – das Haus ist kaputt. Alle waren müde, geschockt und starr vor Kälte – sie wollten sich einfach nur noch hinlegen. 1 Woche hat der Bruder mit der Familie im Auto geschlafen in der Nähe des Hauses. – Ich weiß nicht, ob ich mich das getraut hätte.

Dann wurden Frauen und Kinder für ungefähr eine Woche in der Moschee untergebracht. Das Mauerwerk dort ist stark und deswegen stehengeblieben. Viele Häuser sind schlecht gebaut, aber innen hochwertig eingerichtet – die sind alle kaputt gegangen. Die Überlebenden kehren zaghafte zurück in ihre Häuser, auch wenn diese schlecht bewohnbar sind – das ist besser, als irgendwo im Nirgendwo. Ich weiß nicht ob das mutig ist oder war – oder gefährlich. Meine Familie hat außerhalb der Stadt in einem Dorf eine Art Sommerhaus – da waren für etwa einen Monat 50 Menschen untergebracht. Dann zogen diese Menschen in das Schulgebäude um. Das hat kein Stockwerk, aber mehr Platz. Frauen und Kinder konnten dort in mehrere Räume aufgeteilt werden und getrennt von den Männern wohnen. Im Dorf ist es ruhiger als in der Stadt. Viele zum Teil völlig fremde Leute versuchten, in der Stadt unterzukommen.

Viele Familien schliefen nach dem Erdbeben im eigenen Haus am Fußboden und nicht in den Zimmern. Man ist dadurch zusammen gewesen und das hat Sicherheit gegeben und die nötige Portion Mut, um weiterzumachen. Wer

*Die allermutigste Handlung ist immer noch,
selbst zu denken. Laut.*

Coco Chanel



Geld gehabt hat, hat ein Zelt gekauft, oder eine kleine Hütte und konnte inzwischen das Haus herrichten. Die in Armut Lebenden gingen zurück in die kaputten Häuser, Wohnungen gab es so gut wie gar nicht mehr. So ist das Leben für viele Menschen jetzt.

Im Schutt eines 10-stöckigen Hauses mit vermutlich 500 Toten konnte oft nur ein Mann, ‚gedopt‘ mit großem Mut, oder doch aus Verzweiflung, aber immer mit Hoffnung, nach Überlebenden suchen. Mein Bruder hat mir die Geschichte eines Helfers erzählt, der einen überlebenden Mann ausgräbt. Dieser Mann fragte nach seiner Verlobten. Der Helfer versprach dem Verschütteten: ‚Wenn du raus bist, suchen wir gemeinsam!‘ Die beiden Männer finden die Frau – sie hatte unverletzt überlebt. Viele Menschen haben gegraben und

gesucht. Diese Menschen wollten alle Klarheit im Kopf und suchten im Schutt nach den Toten oder den Lebenden. So auch eine Mutter, die ihre Kinder vermisste und drei Tage im Gebet bat: ‚Gib mir meine Kinder lebend, gib mir meine Kinder wie sie sind‘.

Einige Leute kamen bei Verwandten oder Bekannten in anderen Städten wie Ankara unter. Andere wohnten in bereitgestellten Containern. Als erstes mussten die Straßen repariert werden, um Hilfe überhaupt erst möglich zu machen. Vier Städte waren komplett abgeschnitten und wurden mit Hilfsflügen versorgt. Die leeren Flugzeuge haben dann Menschen mit nach Istanbul genommen. Polizisten, Lehrer, Kinderpädagogen und Ärzte sind dortgeblieben – sie unterrichteten und halfen in Notunterkünften und Zelten.

Menschen, wie auch Tiere, mussten versorgt werden. Dort wo das Erdbeben Städte zerstört hatte, sind Zeltstädte entstanden. Der Regen kam und hat diese Zelte teilweise weggeschwemmt, auch Tiere. Eine Traumatisierung aller Überlebenden wird die Folge sein. Viele junge Leute sind weggegangen, in Tourismusgebiete zum Arbeiten. Viele Leute versuchen nun selber, ihre Häuser zu reparieren. Es gibt alte Leute, die Pflege brauchen und die Miete ist sehr hoch geworden ...

‚Den Mut nicht verlieren‘ – mit diesem Satz halten sich meine Familie und Freunde im Erdbebengebiet aufrecht – es ist und bleibt die Heimat, ihr Zuhause. Mit diesem Satz erhalten sie die Kraft, durchzuhalten. Und mit diesem Satz beginnt ein neues Leben – ein komplett neues Leben“.

Literaturtipps

Trotzdem Ja zum Leben sagen

Victor E. Frankl

2009, Kösel

ISBN: 978-3-466-36859-4



Der 1997 verstorbene Victor Frankl erzählt in diesem Buch seine Erfahrungen in vier Konzentrationslagern, darunter Auschwitz. Er findet den Mut, mit seinem

Leben weiterzumachen und geht nach dem Ende des 2. Weltkrieges mutig seinen Weg, beruflich wie privat. Er ist Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, die vielfach als „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet wird. Trotzdem Ja zum Leben sagen ist sein bekanntestes Buch. Die Sinnfrage, die auch für ihn zentral war, ist das zentrale Element seiner Arbeit in der Suizidprävention.

Sabine Wöger – Die Pflege der Sterbenden

Herausgeber: BoD – Books on Demand; 1. Edition (16. Januar 2023)

Taschenbuch: 352 Seiten, UVP € 24,50

ISBN: 978-3756845361



Zum Inhalt: Das Buch richtet sich an jene, die Menschen am Lebensende möglichst kompetent pflegen und begleiten wollen. Es enthält wertvolle Informationen über den Ablebensprozess und über die Pflege Sterbender. Begegnungs- und Berührungsmomente, auch die Furcht vor dem eigenen Sterben, sollen durch

diese Schrift reduziert werden. Die Ausführungen werden mit der Einladung, über das eigene Leben und Sterben nachzudenken, umrahmt. Die Lesenden halten eine auf Wissen und Praxiserfahrung basierende Hilfestellung in Händen, deren Inhalte mit Bedacht gewählt und mit Zeichnungen der Autorin versehen wurden.

DDD^r.in Sabine Wöger, MMMS^c, MEd, ist diplomierte Pflegeperson, Gesundheitswissenschaftlerin und Psychotherapeutin mit einer logotherapeutischen und tiefenpsychologischen Ausrichtung. Palliative Care bildet einen Schwerpunkt ihres beruflichen Wirkens. www.sabinewoeger.at

SORGEKUNST

Mutbüchlein für das Lebensende von Andreas Heller und Patrick Schuchter



In Gesellschaften des langen Lebens braucht es Mut, das Leben bis zuletzt anzunehmen. Die Lektüre dieses Büchleins erfordert Mut und soll Mut zurückgeben, um das alltägliche Leben im Jetzt vom Ende her zu betrachten. Die antike Philosophie war der Überzeugung: Dieser Mut ist notwendig, um das Denken klarer zu machen. Was sind die Möglichkeiten des Glücks? Wie lässt sich Vertrauen zu Mitmenschen aufbauen?

Dieses Denken entspricht der „Sorge“. Die Sorge hat zwei Seiten. Sorge beschwert. Der Tod, der Voraus-Blick auf die eigene mögliche Gebrechlichkeit und das Lebensende wecken diese Sorge. Die zweite Seite der Sorge ist

aktiver. Sorgen heißt: Verantwortung übernehmen, sich kümmern, bedenken, gestalten, nicht ausweichen. Auf dem Spiel steht eine neue Sorgeskunst.

Dieses Mutbüchlein steht in der langen Tradition der Lebenskunstliteratur. Es ermutigt zu einer Sorge um sich, mit Anderen und für Andere. Es ist ein leidenschaftliches Plädoyer für ein wesentlicheres Leben in menschlichen Beziehungen, hier und heute. Es wird getragen von der Einsicht, dass nicht „Planung“ der angemessene Umgang mit den existenziellen Herausforderungen ist, sondern Sorgeskunst.

Kenneth E. WilberAutor

Mut und Gnade

Die Geschichte einer großen Liebe - das Leben und Sterben der Treya Wilber



Kaum einer hätte vielleicht dem Theoretiker Ken Wilber solch ein emotionales und lebensnahes Werk zugetraut. Er erzählt die bewegende Geschichte einer großen Liebe und liefert zugleich ein einzigartiges Dokument über den mutigen Umgang mit dem Sterben. Das Buch kombiniert Treyas Tagebücher mit Kens Darstellung der inneren Erfahrung ihrer gemeinsamen Zeit der Prüfung und des Leidens. Treyas Bericht über den Verlauf ihrer Krankheit zieht den Leser in ein Drama hinein, dessen Wechselfälle so unerwartet sind, dass kein Romanschriftsteller wagen würde, sie zu erfinden. Kens Kommentar stellt eine Reflexion schulmedizinischer und alternativer

Krebstherapien dar und führt den Leser nebenbei in die großen Weisheitstraditionen der Menschheit ein.

Mut zur Trauer: Die Akzeptanz eines notwendigen

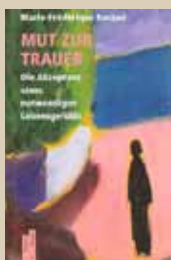
Lebensgefühls

Marie-Frederiqué Bacqué

1996, dtv Verlagsgesellschaft

mbH & Co. KG

ISBN: 978-3-423-35114-0



Die französische Psychologin Marie-Frederiqué Bacqué hat sich mit dem Phänomen Trauer eingehend auseinandergesetzt. Während in früherer Zeit

Sterben und Trauer Bestandteil der Kultur war, wird es heute vielfach ausgelagert. Trauernde Menschen müssen rasch wieder funktionieren, es bleibt keine Zeit, um dem notwendigen Le-

bensgefühl der Trauer nachzugeben. Dabei ist genau das essentiell für die Trauerbewältigung. Es braucht einen gesunden Umgang mit Trauer und Mut in der Auseinandersetzung. Die Autorin zeigt die gesundheitlichen, sozialen und psychischen Folgen der Unterdrückung von Trauer und bietet Lösungsmöglichkeiten an.

Elena Messner – Schmerzambulanz

Herausgeber: Edition Atelier;

1. Edition (15. März 2023)

Gebundene Ausgabe: 228 Seiten

ISBN: 978-3990650899

Zum Inhalt:

Als Barbara Steindl im Bad ihres Krankenzimmers zusammenbricht, sind die stationsführende Ärztin Judit Kasperek und ihr Team ratlos. Während die Patientin auf der Intensivstation um ihr Leben kämpft,

ist das Personal mit Schuldzuweisungen, Selbstzweifeln und Überforderung beschäftigt. Judit fühlt sich alleine gelassen, vom Pfleger Jovo, der für sie mehr als nur ein Kollege ist, ihrer Freundin und Anästhesistin Asja und ihrem Mentor Tom. Sie beruft ein Ethikkomitee ein, das den Fall aufklären und Frau Steindls weitere Behandlung ermöglichen soll. Denn nicht nur deren Tochter beginnt allmählich zu zweifeln.

Elena Messner zeigt in ihrem sprachlich brillanten Roman das komplexe System Krankenhaus zwischen Rentabilität und Patient:innenwohl und geht kompromisslos der Frage nach der Verantwortung in der Medizin auf den Grund.

Über die Autorin: Elena Messner, 1983 in Klagenfurt geboren, aufgewachsen in Ljubljana und Salzburg, Studium der Komparatistik und Kulturwissenschaften in Wien und Aix-en-Provence.

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	147
(Notruf für Kinder und Jugendliche)	
Frauenhelpline	0800 222 555
Männerinfo	0800 400 777
Gehörlosennotruf	0800 133 133
Gesundheitshotline	1450



Hospiz & Palliativ
Akademie

Barmherzige Schwestern
Ried

Aktuelle Termine

15. und 16. 09. 2023: Vertiefungsseminar „Als die Trauer bei uns einzog ...“ – Einblick in die Trauerwelten von Kindern und Jugendlichen in Zeiten des Abschieds, mit Elke Kohl, Franziskushaus, Ried i. Innkreis

20. 10. 2023: „Letzte Hilfe Kurs“, Franziskushaus, Ried i. Innkreis

10. 11. 2023: Start 17. Interprofessioneller Palliative Care Basislehrgang, Seminarhof Schleglberg

10. 11. 2023: St. Vinzenz Hospiz & Palliativ Konferenz im Rahmen des OÖ. Hospiz & Palliativtags in Kooperation mit der Palliativstation BHS Ried, Keine Sorgen Saal, Messe Ried

17. 11. 2023: „Trauer – eine existenzielle Grunderfahrung von Schmerz“, ein Tagesseminar mit Dr. Tilli Egger und Mag. Thomas Wienerroither

25. 01. 2024: Start 8. Lehrgang Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung, Franziskushaus, Ried i. Innkreis

Nähere Informationen zu allen Veranstaltungen:

<https://www.bhsried.at/akademie/hospiz-palliativakademie>

Caritas

Mobiles Hospiz
Palliative Care

Braunau

Vernetzung und Zusammenarbeit



Vor kurzem stand im Sinne der Vernetzung und der Kooperation die Teilnahme an der Segnung der Palliativabteilung des Krankenhauses Braunau auf dem Programm. So konnten auch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen die „neue“ Palliativstation kennenlernen und sich mit dem interdisziplinären Stationsteam persönlich austauschen. Auf diesem Wege dürfen wir uns noch einmal für die herzliche Einladung und für die gute langjährige Zusammenarbeit mit dem Krankenhaus St. Josef bedanken.

Für den Stützpunkt des Mobilen Hospizteams der Caritas OÖ in Braunau werden uns seit vielen Jahren vom Krankenhaus in einem Nebengebäude Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt. Vielen Dank für diese wertvolle Unterstützung. Dadurch gestalten sich auch die Zusammenarbeit und der Austausch für alle Beteiligten sehr einfach.

Besonders positiv werden die regelmäßigen Austauschtreffen auf der Palliativstation mit der/dem Hospizteamkoordinator*in erlebt. Die Erfahrungen des Stationsteams können so bestmöglich genutzt werden und das gemeinsame Kennenlernen der Patient*innen noch auf der Station vor der Entlassung ist sehr gut und wichtig um eine vertrauensvolle Basis für die Weiterbetreuung zu Hause zu schaffen.

Das Hospizteam Braunau arbeitet mit einem kleinen, sehr motivierten ehrenamtlichen Team welches seit der Karenz unserer Hospizteamkoordinatorin interimsmäßig von Mag. (FH) Thomas Gabauer koordiniert wird.

Damit wir unserer Aufgabe auch weiterhin mit vollem Einsatz nachgehen können, suchen wir für unser Team eine*n Koordinator*in. Die Ausschreibung mit Detailinformationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.caritas-ooe.at/jobs-bildung/stellenangebote> (Arbeitsbereich: Hospiz und Palliative Care).

Caritas

Mobiles Hospiz
Palliative Care

Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung

Ehrenamtliches Engagement

Nach coronabedingter Pause durften wir bei der letzten Weihnachtsfeier die Jubiläen der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen feiern.



Ein besonderes DANKE-SCHÖN geht an Frau Mag.^a Traute Friedrich für über 25 Jahre aktives Engagement in der Hospizarbeit.

Weiters danken wir für 20 Jahre Tätigkeit im Hospizteam Karolina Bernauer und Heidemarie Rader, für 15 Jahre Maria Reiter-Bernhard, Susanna Nigl, Friederike

Preining, für 10 Jahre Anneke Maier-Bakker, Ursula Brünker, Christine Langfellner, Peter Meiser, Margit Tischberger, Norbert Weiß und für 5 Jahre Rosa Atzlinger, Claudia Belfanti, Christine Benischko, Maria Dedl, Eva Maria Engelhardt, Margarete Kapl, Gerlinde Moser.

Wir freuen uns Ingrid Lange in unserem Team der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen begrüßen zu dürfen.

Mag. (FH) Thomas Gabauer



Mein Name ist Ingrid Lange, ich bin 63 Jahre alt, pensionierte Diplomkrankenschwester sowie Kinästhetiktrainerin und lebe mit meinem Mann im Mühlviertel. Ich habe drei erwachsene Söhne und bin Oma von vier Enkelkindern. Bereits vor meiner Pensionierung im Jahr 2019 wusste ich, dass ich auch im Ruhestand einer sinn-

vollen Beschäftigung nachgehen möchte.

Wie wichtig und hilfreich es ist, wenn es in schwierigen Lebenssituationen jemanden gibt, der zuhört, begleitet, einfach da ist, weiß ich aus persönlichen Erfahrungen, auch als pflegende Angehörige. Dies war für mich schließlich ausschlaggebend, den Grundkurs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung zu absolvieren und mich in der Hospizarbeit ehrenamtlich zu engagieren.

Caritas

**Mobiles Hospiz
Palliative Care**

Linz, Linz-Land, Rohrbach,
Urfahr-Umgebung

Neues aus dem Palliativteam

Das Mobile Palliativteam Linz, Linz-Land, Urfahr-Umgebung wurde Ende 2002 als Modellprojekt für OÖ beauftragt. 2012 wurde das bestehende Team um den Bezirk Rohrbach erweitert. Um die stetig gestiegenen Anforderungen auch weiterhin gut bewältigen zu können betreut der Stützpunkt Rohrbach mit seinem Team nun schwerpunktmäßig die Bezirke Rohrbach und Urfahr-Umgebung und das „Team Linz“ die Bezirke Linz und Linz-Land.

An dieser Stelle möchten wir zwei Kolleginnen vorstellen, die in unserem Team Rohrbach/Urfahr-Umgebung arbeiten.



Ich heiße Marlene Preining und wohne mit meinem Mann und unseren drei Kindern in Vorderweißbach. Während meiner letzten Babypause habe ich mich entschieden, den Basislehrgang für Palliative Care zu absolvieren. Die Ausbildung hat mich persönlich sehr bereichert und machte mir den beruflichen Umstieg leicht. Seit zwei Jahren arbeite ich im Mobilem Palliativteam und bin von meiner Arbeit im häuslichen palliativen Bereich begeistert.

Mein Name ist Katharina Simader. Gemeinsam mit meinem Ehemann und unseren zwei Kindern wohne ich im oberen Mühlviertel. Nach meiner Ausbildung zur DGKP 2003 durfte ich viele wertvolle Erfahrungen im Intensiv- und Anästhesiebereich sammeln. Ich freue mich, jetzt im Mobilem Palliativteam eine neue Herausforderung gefunden zu haben. Menschen in der letzten Lebensphase im häuslichen Umfeld zu begleiten und zu unterstützen, empfinde ich als sinnstiftende und sehr wichtige Aufgabe.

Weiters wünschen wir Elisabeth Auberger-Lehner die eine neue berufliche Herausforderung angenommen hat viel Freude in ihrem neuen Aufgabenbereich und bedanken uns für ihre wertvolle Arbeit.

DGKP Martina Dumbard

Caritas

**Mobiles Hospiz
Palliative Care**

Rohrbach

Dank und Anerkennung

Am 19. Jänner 2023 fand die jährliche Jahresbeginnfeier des mobilen Hospizteams Rohrbach mit und für unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen in einem Gasthaus in St. Peter am Wimberg statt. Es wurde gemeinsam gegessen und in gemütlicher Runde beisammengesessen. Im Rahmen der Feier durften wir uns auch bei einigen unserer Ehrenamtlichen mit Urkunden und einem kleinen Präsent für ihre langjährige Tätigkeit bedanken. Inge Holzinger, Josef Stallberger und Berta Winkler wurden für 5 Jahre und DDr. Hans Popper, Hedwig Schwarz und Berta Singer für 10 Jahre geehrt.

Ein großer Dank an dieser Stelle an all unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen für ihr großartiges Engagement.

Angebot für Trauernde



Christine Matschi – früher hauptamtliche und seit ihrer Pensionierung im Vorjahr ehrenamtliche Mitarbeiterin – bietet seit Herbst 2022 einen Treffpunkt für Trauernde, das Trauercafé, an. Jeden zweiten Dienstag kommen Betroffene im Pfarrheim Rohrbach abwechselnd vormittags und abends zu Gesprächen in vertrauensvoller Atmosphäre zusammen. Im Austausch mit anderen trauernden Menschen wird ein Stück des Weges gemeinsam gegangen und die Trauer kann sich allmählich in Dankbarkeit für Gewesenes wandeln. Das Angebot wird gut angenommen und die Treffen sind für viele bereits zum Fixpunkt geworden. Christine erlebt das Trauercafé als sehr bereichernd. Sie ist dankbar, die Trauernden begleiten zu dürfen und für das ihr entgegengebrachte Vertrauen.

DGKP Nicole Andexlinger-Schütz

Caritas

Mobiles Hospiz
Palliative Care

Steyr, Steyr-Land, Kirchdorf

Wissenstransfer

Da es den Mitarbeiter*innen im Caritas Seniorenwohnhaus Schloss Hall ein großes Anliegen ist, die Hospiz- und Palliativkultur für ihre Bewohner*innen weiter zu entwickeln, wurden wir gebeten, unser Fachwissen im Rahmen von Fortbildungen an das Pflege- und Betreuungsteam weiterzugeben.



Veronika Hauzinger, DGKP im mobilen Palliativteam, und DGKP Rosemarie Koller, Koordinatorin des Mobilien Hospizteams, informieren und schulen über Möglichkeiten, die Bewohner*innen auf ihrem letzten Weg möglichst gut begleiten zu können. Dabei stehen der Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität und eine emphatische Haltung im Mittelpunkt. Eine große Rolle bei der Begleitung haben auch Rituale. Sie verleihen unserem Leben mehr Bewusstheit, Ordnung und Orientierung.

Es werden sowohl bestehende Rituale besprochen als auch Möglichkeiten zur Integration neuer Rituale erarbeitet.

Weiters werden mögliche leidvolle Symptome ganzheitlich betrachtet, ihre Ursachen besprochen und komplementäre Pflegemaßnahmen erläutert. Indem sich betroffene Bewohner*innen und deren Angehörige beachtet und wahrgenommen fühlen, kann größtmögliche Lebensqualität und Wohlbefinden geschaffen werden.

Durch Einbezug der Mitarbeiter*innen, auch durch gegenseitige praktische Übungen um die Achtsamkeit zu schärfen, erfolgt ein sehr reger, stimmiger Austausch im Rahmen des Seminars. Für die Mitarbeiter*innen ist es wichtig, Möglichkeiten kennenzulernen, die auch ohne zusätzliche Zeitressourcen umgesetzt werden können.

Wertschätzung und Dank

Die Arbeit unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen ist sehr bedeutend für unsere Patient*innen und ihre Angehörigen. Einige unserer Mitarbeiterinnen wurden im Rahmen einer gemeinsamen Feier für ihre langjährige Tätigkeit im Mobilien Hospizteam geehrt: Annemarie Neudorfer und Sibylle Gruber für 20, Heide Putz für 15, Ursula Hirner und Christa Mitterhauser für 5 Jahre.



Ein herzliches Dankeschön an all unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen für ihre Bereitschaft, Menschen Zeit zu schenken, sie zu begleiten in einem besonders herausfordernden Lebensabschnitt.

DGKP Veronika Hauzinger und DGKP Rosemarie Koller



Bildungsimpulse Erwachsenenbildung

Grundkurs 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 ab Oktober 2023 in 5 Modulen

Frühjahrskurs: Start ab März 2024 in 5 Modulen

Veranstaltungsort

Caritas Oberösterreich, Mobiles Hospiz Palliative Care, Leondinger Straße 16, 4020 Linz

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

Kontakt: Erwachsenenbildung Hospiz

0732 / 7610 7914, bildungsreferat.hospiz@caritas-ooe.at

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

Förderungsmöglichkeit

im Rahmen des OÖ Bildungskontos. Nähere

Informationen unter: 0732 / 7720 14900,

www.land.oberoesterreich.gv.at,

E-mail: bildungskonto@ooe.gv.at



Neu in der Verwaltung

Mein Name ist Bettina Taferner, ich bin 46 Jahre alt und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Seit März 2023 unterstütze ich das Verwaltungs- und Leitungsteam in Linz als Bürofachkraft. Zuvor war ich Stationssekretärin auf einer neurologisch-psychiatrischen Gerontologie. Mit den Themen Sterben, Tod und Trauer habe ich mich schon bei meinen Ausbildungen im Gesundheits- und Sozialbereich beschäftigt. Meine Freizeit verbringe ich gerne in meiner Heimat der Steiermark, beim Schifahren, Wandern und mit meiner Familie.



Neu im Team

Mein Name ist Christine Petermandl, ich bin verheiratet und Mutter von 4 wunderbaren Kindern. Nachdem ich viele Jahre im stationären Bereich gearbeitet habe und es Zeit für eine Veränderung war, wagte ich im Herbst letzten Jahres den Sprung in das Kinderpalliativteam.

Es ist gleichermaßen eine bereichernde und herausfordernde Aufgabe, Familien mit einem schwerstkranken Kind begleiten und unterstützen zu dürfen, manchmal auch über viele Jahre. Das oft Unausweichliche zum Thema zu machen, Ängste und Unsicherheiten an- und auszusprechen kann Leid lindern helfen. Dafür möchte ich da sein, zuhören und Zeit schenken. Mein Wissen und meine Erfahrung als ärztlich geprüfte Aromatologin in die Begleitungen und Betreuungen einfließen zu lassen erlebe ich als große Bereicherung. Komplementäre Pflegemaßnahmen können leidvolle Symptome lindern und zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität der ganzen Familie einen wertvollen Beitrag leisten.

Wir vom KinderPalliativNetzwerk wünschen Christine bei ihrer neuen Aufgabe viel Freude.

Kinderhospiz- und Palliativtag

Am 1. Juni findet heuer zum 3. Mal der Österreichische Kinderhospiz- und Palliativtag statt.

Es ist der Tag, an dem wir auf junge Menschen mit lebensverkürzender Erkrankung und ihre Familien aufmerksam machen und zeigen wollen: wir sind für diese Kinder und Jugendlichen und ihre Familien da. Das heurige Motto „Seifenblasen“ soll sensibilisieren wie bunt, schillernd und zerbrechlich die Welt von schwerkranken Kindern ist.

Mag.^a Ulrike Pribil MSc





Hospizbewegung Bad Ischl –
Inneres Salzkammergut



„Letzte Hilfe Kurs“ für unsere Ehrenamtlichen

Als „Neuling“ im Hospizteam Bad Ischl durfte ich mit den anderen ehrenamtlichen Mitarbeitern am „Letzte Hilfe Kurs“ teilnehmen.

Dieser Kurs bedeutet für uns alle etwas Neues, daher waren wir alle sehr gespannt, motiviert und freuten uns auf den Austausch untereinander.

Da uns das Thema Lebensende nicht fremd ist, machte es den Kurs umso spannender, aber auch herausfordernder für unsere vortragenden Kollegen.

Die 4 Module (je 45 Minuten) waren sehr kurzweilig und unsere Vortragenden gingen gut auf die Teilnehmenden ein. Der Austausch untereinander war interessant und lehrreich. Spannend waren die verschiedenen Sichtweisen der Kursteilnehmer. Es wurde auf die 4 Module (Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen) eingegangen. Jedes für sich wichtig und wertvoll!

Ich persönlich nehme für mein Leben und Sterben etwas Wichtiges zum Nachdenken mit. Der Kurs hat mich in meiner Entscheidung bestärkt, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin der Hospizbewegung Bad Ischl – Inneres Salzkammergut zu werden.

Zum Abschluss des Kurses erhielten wir noch die Anregung mit auf unseren Weg; „Was würdest du für deine letzte Reise in den Koffer packen?“

Ich bedanke mich bei unseren Kursleiterinnen Christine Helmbacher und Ingrid Schmaranzer für die wertvollen Inputs und die Einfühlbarkeit. Aus ganzem Herzen hoffe ich, dass der „Letzte Hilfe Kurs“ in der Bevölkerung so gut anerkannt werden wird, wie der „Erste Hilfe Kurs“. Wir sollen alle nicht vergessen: „Das Sterben ist ein Teil des Lebens.“

Heidemarie Schummel



Film Ab!

Im Frühling 2019 wurde die Idee geboren, einen Imagefilm zu drehen. Dieser Film sollte berühren und die Arbeit des Mobilien Hospiz- und Palliativteams zeigen. Ohne jegliche Vorerfahrung starteten meine Kollegin und ich mutig in dieses Projekt. Plötzlich waren wir Regisseurinnen.

Eine Familie mitten im Leben sollte unsere Geschichte darstellen. Ein Elternteil schwer erkrankt. Wie wir es so oft auch in unseren Begleitungen erleben. Im Sommer 2021 schrieben wir das Drehbuch und den Text für den Sprecher. Der Filmtext musste verständlich formuliert sein und die Dauer des Textes genau auf die Filmsequenz abgestimmt werden. Die gesamte Information, die wir mitteilen wollten, musste punktgenau mit dem Bild übereinstimmen. Am Drehtag im Juni 2022 sah sich die Filmfamilie zum ersten Mal. Es wurde bei über 30 Grad in Winterkleidung gefilmt. Eine Art Unaufgeregtheit und Konzentration auf das Wesentliche machte einen reibungslosen Ablauf möglich. Anschließend wurde der Film geschnitten und vertont.

Im November 2022 wurde im Zuge der Generalversammlung der Hospizbewegung Freistadt der Film präsentiert. Gänsehaut pur. Abspann. Ende. Stille.

Dieses Projekt war für mich eine Meisterleistung an kollegialer Zusammenarbeit, Organisationstalent und viel Vertrauen. Manche Rückschläge und die Corona-Pandemie konnten unseren Willen, einen berührenden Imagefilm zu drehen, nicht bremsen. Anzusehen ist der Film unter www.hospizfreistadt.at oder dem unten stehenden QR Code.

Brigitte Eder





Hospizbewegung Gmunden



100. Geburtstag

Am 30. März dieses Jahres durften Dr. Helmut Mittendorfer, Elisabeth Neureiter und ich unserem langjährigen ehemaligen Rechnungsprüfer und ehrenamtlichen Mitarbeiter der Hospizbewegung Gmunden, Hr. OSR Johann Lichtenwagner, zum hundertsten Geburtstag gratulieren.

Gemeinsam konnten wir uns gemütlich bei Kaffee und einer exzellenten Geburtstagstorte! im Haus von Hr. Lichtenwagner unterhalten und genießen. Er wird im täglichen Leben liebevoll von seinen 24-Stunden-Pflegerinnen seit mehreren Jahren betreut und unterstützt. Er erzählte uns von seiner Familie und seiner beruflichen Tätigkeit als Berufsschullehrer und später als Direktor in Ried im Innkreis. Soziale Kontakte und Besuche von Freunden, aber vor allem von seiner geliebten Familie sind ihm sehr wichtig und bedeuten Hr. Lichtenwagner in seinem hochbetagten Lebensabschnitt sehr viel. Mit seiner Freundlichkeit und Loyalität allen Menschen gegenüber wird uns Hr. OSR Lichtenwagner immer ein Vorbild bleiben.

Sieben Tage nach seinem 100. Geburtstag verstarb Hr. OSR Lichtenwagner Johann in seinem Zuhause in Gmunden. Wir können nur Danke sagen, einen Menschen wie ihn kennengelernt zu haben, der uns persönlich viel bedeutet hat und für unsere Hospizbewegung mit seinem Wissen und Engagement viele Jahre tätig war.

Karin Zwirzitz

Neu im Team



Seit Februar 2023 bin ich als Koordinatorin Teil des Hospizteams Inneres Ennstal. Privat bin ich gern mit meinen drei Männern zusammen, der große ist mein Mann, die beiden fast nicht mehr kleineren meine beiden Söhne. Ich liebe die Natur. Gehen, Wandern, Radeln und Laufen macht mich glücklich und lässt mich meine Gedanken sortieren. Von meiner Profession bin ich Pädagogin

für Religion, Ethik und Kunst, die besten Unterrichtsfächer, die es gibt – meiner Meinung nach. Ich bin Teil des „Support-Teams“ unserer Schule, das versucht Schüler*innen durch schwierige Zeiten zu begleiten. Im Rahmen dieser Arbeit habe ich auch den Kurs „Tod und Trauer in der Schule“ absolviert und einen Einblick in die Hospiz- und Palliativarbeit bekommen. In den letzten 10 Jahren meines Lebens, lernte ich auch privat die Arbeit von Hospiz, Mobilem Palliativteam und Palliativstationen kennen und schätzen. In Situationen wo Schock, Trauer, Schmerz, Unsicherheit und totale Verzweiflung herrschen, tut es so gut jemand zur Seite zu haben, der/die einem ruhig, kompetent und mitfühlend durch diesen Sturm steuert. So habe ich das erlebt und bin dankbar dafür. Deshalb habe ich auch diese Aufgabe übernommen, um diese Erfahrung des Begleitetseins weiterzuvermitteln.

Mut brüllt nicht immer nur.

Mut kann die leise Stimme am Ende des Tages sein, die sagt:

Morgen, versuche ich es nochmal.

Mary Anne Radmacher



Ein Event, das weit über den Spendenbetrag hinauswirkt!



Es war ein Samstag, der getragen war von einem großen Gemeinschaftsgeist: Das Charity-Cycling zugunsten des Mobiles Palliativteams Salzkammergut. Allen voran trat dabei auch unser Teamkollege Johannes Aigner gemeinsam mit anderen 15 Teams für die Sammlung von Spendengeldern kräftig ins Pedal. Von der regen Teilnahme war selbst der Veranstalter der Radlobby Vöcklabruck beeindruckt. "Wir sind noch immer ganz begeistert davon, wie gut das Event gelaufen ist und wie besonders die Atmosphäre war. Alle haben für die gute Sache an einem Strang gezogen und das hat man gespürt", so Alexander Six, Sprecher der Radlobby Vöcklabruck und Veranstalter des Events. Es sind diese besonderen Ereignisse, die uns allen zeigen, wie wichtig unsere Begleitung von Menschen am Lebensende ist und wie groß die Wertschätzung für unsere Arbeit bei jenen ist, die damit in Berührung kommen.

Hospiz macht jetzt auch Schule in Vöcklabruck

Bestimmte Themen verlieren ihren Schrecken, wenn man sich damit beschäftigt: 24 Don Bosco-Schülerinnen der 3. Klasse Fachschule für wirtschaftliche Berufe ließen sich einen Tag auf das Tabuthema Tod ein. Begleitet wurden sie dabei von Monika Brettbacher und Hedi Rössler, zwei erfahrenen Hospizbegleiterinnen. „Zunächst hatten die Schülerinnen sehr gemischte Gefühle. Aber sie waren im Klassenverband und haben gesehen, dass man gerade schwierige Themen gut gemeinsam ansprechen kann“, so die zuständige Lehrerin Elfriede Waldhör. Sie sieht die Auseinandersetzung mit Tabu-Themen immens wichtig, da sie Potenziale öffnen und zum Leben dazugehören. „Der Workshop hat uns gezeigt, wie Trauer und Schicksalsschläge bewältigt werden können.“ Zum Abschluss des Workshops besuchten die Teilnehmerinnen das Bestattungsunternehmen Hauser in Attnang-Puchheim.



Schüler:innen der Don Bosco Schule beim „warm-up“

30 Jahre Menschlichkeit

Beeindruckend ist, wenn man die vielen Stunden und Jahre betrachtet, die Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen jenen Menschen widmen, die sich in ihrer letzten Lebensphase befinden. 2022 konnten wir uns bei zwei unserer Mitarbeiter:innen besonders bedanken: Ilse Raderbauer ist seit 20 Jahren für die Hospiz im Einsatz und Maria Schausberger wurde für 10 Jahre

Dienst in der Hospizbewegung geehrt. Vielen Dank für euren unermüdlichen und menschenbejahenden Einsatz. Ilse Raderbauer konnte an diesem Abend ihr Dankeschön leider nicht in Empfang nehmen – das holten wir etwas später natürlich nach.

Vlnr.: Maria Schausberger mit Marianne Seiringer, Koordinatorin des EA-Teams





Personelles



Wir heißen Gerda Mildner als hauptamtliche Mitarbeiterin bei der Hospizbewegung Wels Stadt/Land herzlich willkommen! Sie verstärkt seit November 2022 mit 25 Stunden, in ihrem Aufgabenbereich im Sekretariat, unser Team. Nach ihrem Schulabschluss sammelte sie einige Jahre ihre vielfältige berufliche Erfahrung in der

Wirtschaft und wechselte 2014 in den Sozialbereich. Ihre letzte berufliche Tätigkeit war im Mobilien Hospiz Palliative Care der Caritas als Bürofachkraft. Wir wünschen Gerda Mildner viel Freude und alles Gute.

Ehrenamtliches Engagement



Im Rahmen des Projekts „Hospiz macht Schule“ bekamen 34 Schülerinnen und Schüler der 4a und 4b in der Volksschule Puchberg die Gelegenheit, sich mit dem Thema Abschiednehmen auseinanderzusetzen und Hospizarbeit kennenzulernen. Drei Mal waren Pethra Niederndorfer und Claudia Hinterberger in der VS 7 zu Gast. Die Offenheit in den Gesprächen hat die beiden ehrenamtlichen Hospiz-Mitarbeiterinnen sehr beeindruckt. Das Buch „Nie mehr Oma-Lina-Tag“ gab den Kindern Gelegenheit, über Rituale nachzudenken, die nach einem Verlust Trost spenden können. Es ist den Hospiz-Mitarbeiterinnen ein Anliegen, die sensiblen Themen kindgerecht zu vermitteln. Das Projekt wurde von der Schule, den Schülern und den Eltern sehr positiv aufgenommen.

Personelles



In einem viersemestrigen Lehrgang absolvierte Andrea Peterwagner die Ausbildung zur Diplom-Krankenhausbetriebswirtin und Akademischen Health Care Managerin. Diese Weiterbildung wird durch die Zusammenarbeit des Österreichischen Instituts für Krankenhausbetriebsführung und der Wirtschaftsuniversität Wien

ermöglicht und behandelt unter anderem die Schwerpunkte Strategisches Management, Personal- sowie Projektmanagement. Dabei begegnen sich Interessierte aus ganz Österreich, die in unterschiedlichen Verantwortungsbereichen im Gesundheitswesen tätig sind. Durch das neu angeeignete Wissen fühlt sich Peterwagner, die in unserem Verein seit 2022 die kaufmännische Leitung über hat, für die täglichen Herausforderungen gut gewappnet. Sie ist überzeugt, das Thema ihrer Diplomarbeit in Zukunft mit ihrem Team vertiefen zu können.

Generalversammlung

Bei der Generalversammlung konnte Vorstandsvorsitzende Christine Eckmayr eine positive Bilanz ziehen. 2022 wurden von den neun Palliativfachkräften 514 Patienten betreut, die 20 Ehrenamtlichen haben 191 Patienten und deren Angehörige mit Würde durch den Sterbeprozess begleitet. Das Palliativ-Team hat es bei 3.200 Hausbesuchen auf 6.879 Einsatzstunden gebracht, die Ehrenamtlichen haben bei 774 Hausbesuchen 1.537 Einsatzstunden geleistet. Insgesamt ist das Team im Jahr 2022 73.418 Kilometer unfallfrei unterwegs gewesen.



A. Peterwagner, Mag. J. Minihuber, Dr.ⁱⁿ Ch. Eckmayr, D. Feregyhazy-Astecker, Dr.ⁱⁿ R. Josseck



Eferding

Trauertreff

Wenn man von einem lieben Menschen Abschied nehmen musste, hinterlässt der Tod eine große Lücke im Leben. Wohin gehen, wenn die Trauer kommt, wenn sie einem den Boden unter den Füßen wegzieht, nicht weichen will? Die Sehnsucht nach dem Verlorenen tut weh und es scheint, dass niemand es versteht und sich dafür interessiert.

Das Mobile Hospiz Eferding lädt alle Interessierten ein, sich mit anderen Menschen zu treffen, denen das Gefühl der Trauer vertraut ist. In einer geschützten Atmosphäre sind Betroffene mit all ihren Fragen und Gefühlen willkommen. Das Angebot richtet sich an trauernde Menschen – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt und unabhängig von Konfession und Nationalität.

Begleitet wird dieses Treffen von ausgebildeten Trauerbegleiterinnen und -begleitern des OÖ. Roten Kreuzes. Sie haben ein offenes Ohr und ein offenes Herz, dies kann in der Trauer sehr hilfreich sein.

Termine Herbst 2023:

Freitag 22. September 2023, Rotes Kreuz Hartkirchen, 14:00 – 16:00 Uhr

Freitag 10. November 2023, Rotes Kreuz Eferding, 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung und Information:

Andrea Katzlberger

Hospizkoordination

0664 / 82 34 376

Andrea.Katzlberger@o.rotekruz.at



Grieskirchen

Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Wenn wir mit dem Lebensende konfrontiert werden, sind wir gefordert, meistens überfordert und kommen an unsere Grenzen. Müssen wir erst selber betroffen sein, um uns mit diesen Themen auseinander zu setzen? Nein – es gibt Möglichkeiten, sich diesem Thema behutsam zu nähern.

Ziel in Grieskirchen ist es im heurigen Jahr, Kurse in „Letzter Hilfe“ für die breite Bevölkerung anzubieten. Sie helfen, am Ende zu wissen, wie es geht.

Im vergangenen Jahr absolvierte ich dazu als Koordinatorin die Kursleiterschulung und in diesem Jahr Maria Anna Kraxberger, meine Mitarbeiterin.

In einem Letzte-Hilfe-Kurs führen wir Menschen in verständlicher/verstehbarer und achtsamer Weise an die Themen Sterben, Tod und Abschied heran. Wir vermitteln Basiswissen und Orientierung, sowie einfache Handgriffe. Im Letzte-Hilfe-Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens.

Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die insbesondere im Familien/Freundeskreis und der Nachbarschaft möglich ist. Menschen werden ermutigt, sich schwer Erkrankten und Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was alle Menschen am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der erste Letzte Hilfe Kurs findet in Grieskirchen am 02. Juni 2023 von 15.00 bis 19.00 Uhr an der Rot Kreuz Bezirkstelle Manglbürg 18 statt.

Bei näheren Informationen können Sie mich gerne kontaktieren.

DGKP Claudia Scheuringer-Beham

Manglbürg 18, 4710 Grieskirchen

T: +43 7248-62243-19, M: +43/664/8234289

F: +43 7248 62243-17

E: claudia.scheuringer-beham@o.rotekruz.at

W: www.rotekruz.at/ooe



Kirchdorf

Willkommen im Team

Personelle Veränderungen



Unsere Kollegin, Frau Karoline Kornek, beschloss, nach einigen Jahren Mitarbeit im Mobilien Hospiz Kirchdorf, sich ganz auf ihre Tätigkeit als Künstlerin zu konzentrieren. Zum Abschied lud sie uns in ihr Atelier in Klaus ein. Wir erlebten einen sehr gemütlichen Abend inmitten ihrer schönen, farbenfrohen,

eindrucksvollen Bilder und erfuhren einiges über die Herstellung sowie die Anforderungen, die diese kreative Aufgabe mit sich bringt. Liebe Karoline, nochmals vielen Dank für deine wertvolle Arbeit in unserem Team!



Als neue Mitarbeiterin dürfen wir Frau Hannelore Huemer begrüßen, die derzeit die Ausbildung zur Hospizmitarbeiterin macht und schon viele Jahre im Roten Kreuz tätig ist. Liebe Hannelore, wir freuen uns sehr, Dich im Team begrüßen zu dürfen!

Wie jedes Jahr laden wir die Bevölkerung im Frühjahr zu unserem „Stoffwechsel“ ein. Alte, noch gut erhaltene Kleidung, Accessoires uvm. werden gesammelt und für einen Tag zum Verkauf angeboten. Viele unsere Freunde und Bekannten genießen dabei auch die Möglichkeit des gemütlichen Kaffeetrinkens und Plauderns.



Perg

Lebenscafé für Trauernde

Da Sterben und Tod für viele Tabuthemen sind, möchte das Rote Kreuz einmal mehr dazu ermutigen, Unterstützung von Hospizmitarbeiter*innen in Anspruch zu nehmen. Dort, wo Behandlung nicht mehr heilungsorientiert erfolgt, werden Gespräche und Zuhören besonders wichtig.

Besonderen Wert legt das Mobile Hospizteam auch auf die Begleitung von Angehörigen, die häufig mit vielen Ängsten konfrontiert sind und in der Betreuung ihrer Lieben an ihre Grenzen stoßen. Auch für die „Zeit danach“ bietet das Rote Kreuz mit dem Lebenscafé für Trauernde Unterstützung an:

Lebenscafé für Trauernde

„Der Tod eines geliebten Menschen hinterlässt immer ein Gefühl der Ohnmacht und Leere. Jeder trauert anders. Deshalb wird auch großes Augenmerk auf die Trauerbegleitung gelegt“, lädt Esther Moser, Bezirks-Teamleiterin des Mobilien Hospizes, alle Interessierten zum Lebenscafé für Trauernde ein.

Um Menschen auch nach dem Tod des Angehörigen eine Stütze und Anlaufstelle zu bieten, wird das Lebenscafé für Trauernde angeboten, um

- 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 und
- zu erkennen, dass Ängste, Sorgen und Lasten leichter zu ertragen sind, wenn man sie mit jemandem teilt.

INFOBOX

Das Lebenscafé findet an jedem ersten Montag im Monat von 17 bis 19 Uhr in der Bezirksstelle des Roten Kreuzes, Dirnbergerstraße 15, 4320 Perg im 1. Stock statt. Bitte um Anmeldung bei Esther Moser: 07262 54444 28 bzw. esther.moser@o.oteskruz.at



Ried

Kommen und Gehen



Kommen und Gehen – so lautet der Titel unseres Jubiläumsweges im Herrngarten des Stiftes Reichersberg. Kommen und Gehen – und dazwischen das Leben. Wie vielseitig und wie wahr diese wenigen Worte sind, merkten wir in den vergangenen Monaten bei uns im Team.

Die Worte KOMMEN UND GEHEN bekamen mehr Bedeutung und schärfen unser aller Bewusstsein – UND dazwischen das LEBEN!

Die Wege des Mobilen Hospizes haben aus beruflichen und persönlichen Gründen Sonja Siegesleitner, Claudia Maier und Gertrude Ranftl verlassen. Ein HERZLICHES DANKE nochmals, für die vielen freiwilligen Stunden und Dienste die ihr uns und euren Begleitungen geschenkt habt, alles Gute und viel Glück auf euren weiteren Wegen.

Den Weg zu uns fanden Mag.^a Christina Kaiser, Angelika Künzel und Dr.ⁱⁿ Gabriela Brandstätter. Ein HERZLICHES WILLKOMMEN in unserer Mitte und schön, dass wir ein Stück des Weges gemeinsam gehen dürfen.

Den gemeinsamen Weg für immer verlassen und neue unbekannte Wege geht Dr.ⁱⁿ Roberta Hochhold. Von Februar 2013 bis November 2022 teilte Roberta ihr freiwilliges Engagement im Dienste der Hospizarbeit mit uns. In dieser Zeit war Roberta stets engagiert, zuverlässig und offen für Neues. Roberta hat während ihres Lebens unzählige Menschen berührt und inspiriert, ihre Liebe und Fürsorge wird uns ewig in Erinnerung bleiben.



Schärding

Aktuelles



Ein gelungener Start ins neue Jahr

Am 19. Jänner lud das Mobile Hospiz zur Lesung mit der Sterbe- und Trauerbegleiterin Johanna Klug in die Stadtbibliothek Schärding. Die junge Autorin las aus ihrem zweiten Buch „Liebe den ersten Tag vom Rest deines Lebens – 10 Einsichten Sterbender, die uns erfüllter leben lassen“. Zahlreiche Zuhörerinnen und Zuhörer lauschten gespannt den Botschaften von Johanna Klug. Mit ihrer Menschlichkeit und ihrem feinen Gespür für das Thema Sterben und Tod hat sie das Publikum in das Thema eintauchen lassen und auch im Anschluss nahm sie sich noch Zeit für Gespräche und Fragen.

Letzte Hilfe Kurse

Eines der Projekte, die wir im heurigen Jahr verfolgen, ist der Ausbau des Letzte-Hilfe-Kursangebotes. Den ersten Kurs konnten wir bereits Ende 2022 im Schulungsraum des Roten Kreuz Schärding abhalten und im März folgte auch schon der nächste im Familien- und Sozialzentrum Schärding. Die Rückmeldungen der Kursteilnehmer waren sehr positiv. Auch weiterhin gibt es bereits ein reges Interesse am Angebot.





Palliativstation

10-Jahr-Jubiläum

Am 24. April 2013 wurde unser damaliges AKh Teil der oberösterreichischen Palliativlandschaft.

Unser Palliativbereich mit drei Betten wurde auf einer bettenführenden Station im Bau B eröffnet! Er war für die nächsten Jahre Herberge unserer PalliativpatientInnen und des Palliativteams.

Zeitgleich wurde eifrig mit der Planung und Errichtung einer eigenen Palliativstation begonnen.

Im Jahr 2013 standen uns drei Einzelzimmer und ebenso viele Funktionsräume für die PatientInnenbetreuung zur Verfügung. Ein neu zusammengestelltes Team konnte die ersten Erfahrungen in der Zusammenarbeit als Team ebenso wie in der Betreuung von ausschließlich palliativen PatientInnen sammeln.

Trotz provisorischer Situation wurde vieles ermöglicht und Unterstützung in jeglicher Hinsicht war uns gewiss. Zum Beispiel durften wir selbstverständlich die Badewanne der Nachbarstation nutzen, um PatientInnen in den Genuss eines wohltuenden Rosenblütenblätter-Bades zu bringen. Die dazugehörigen Rosenblätter wurden ebenfalls extra für uns gesammelt!

Unglaublich schnell war diese Zeit vorbei und am 30. September 2015 wurde die neue Palliativstation im Nachbarbau bezogen.

Dieses Gebäude ist eines der ältesten Bauten unseres Krankenhauses und wurde generalsaniert. Vor vielen Jahrzehnten war hier die Geburtshilfe untergebracht und viele Babys purzelten ins Leben.

Nun begleiten wir hier Menschen am Ende ihres Lebens ... der Kreis hat sich geschlossen.

Das Palliativteam



Palliativstation St. Louise

Aktuelles



Unser Team hat sich 2022 erweitert, u.a. wegen eines Ausbaus des Konsiliardienstes. Maria und Jacqueline verstärken unser Pflegeteam und haben sich in diesen Monaten

schon sehr gut eingelebt. Verabschieden mussten wir uns leider von unserem Kollegen Johann Zauner, der, wundervoll betreut an der Palliativstation der Elisabethinen, am 8. 12. 2022 verstorben ist.

Die allgemeinen Herausforderungen durch Bettenmangel, Krankenstände und Unterbesetzung beschäftigen auch uns sehr, was sich in entsprechend starken Übernahmewünschen, aber auch in zunehmend komplex erkrankten und stark geschwächten Patient*innen zeigt, die sehr häufig – deutlich häufiger als früher – auch bei uns sterben.

Froh sind wir über das neue Team für die Betreuung von Kindern als Angehörige (nach dem Vorbild des langjährigen Teams bei den Elisabethinen), an dem wir mit Pflege und Medizin mitwirken; darüber, dass wir es in der Palliativambulanz, die am 1.10. 2022 an 5 Tagen pro Woche ihren Betrieb aufgenommen hat, geschafft haben, über 95 % der Patient*innen tatsächlich multiprofessionell mit Pflege und Medizin zu betreuen, seit März 2023 auch online per Videochat.



Nicht zuletzt haben wir in den letzten Monaten auch unsere beiden flauschigsten Mitarbeiterinnen Coffee und Honey, die beiden Therapiehündinnen, die

uns mit „Begleitung“ Roland Rucker und Victoria Raab seit 2021 einmal pro Woche besuchen, vor den Vorhang geholt.



Palliativstation Elisabethinen Linz

Wenn das schier Unmögliche wahr wird!

Ich stehe vor dem Van und habe Tränen in den Augen. Meine Gefühle versuche ich im „Zaum“ zu halten, um doch kompetent und stützend wirken zu können.

Herr D. liegt im vorbereiteten Van, weich auf einer Matratze. Die Kraft, selber in den Wagen zu steigen, hatte er nicht, so wurde er gehoben und gebettet. Wo sollen wir das Dauerkathetersackerl hinlegen, es ist kaum Platz. Das Auto gerammelt vollgeladen mit Gepäck. Medikamente für ein Monat, die zuvor genehmigt werden mussten, sind mit an Bord. Morphine bekommt man in Georgien derzeit nur auf dem Schwarzmarkt.

Ich mag mir nicht vorstellen, wie dies alles funktionieren soll.

Der größte Wunsch von Herrn D. ist es, in der Heimat Georgien sterben zu dürfen.

Er arbeitete jahrzehntelang in der Ukraine, dann kam der Krieg. Als schwerstkranker Mensch kam er im Asylstatus nach Österreich, wo er schließlich bei uns (Ordensklinikum Linz, KH der Elisabethinen, Palliativstation) gelandet ist.

Er spricht kein Wort Deutsch, auch nicht Englisch. Sprachlich eine große Herausforderung. Es wird mit Dolmetscherin, Google Translator, Zeichensprache, mit allen Sinnen versucht zu kommunizieren. Missverständnisse, Fehlinterpretationen, Glücksgriffe – dies alles haben wir erlebt. Der Wunsch nach Hause, nach Georgien, war von Anfang an gegeben.

Ein Flug war aufgrund des schlechten Allgemeinzustandes nicht möglich. Kein Arzt würde eine Freigabe unterzeichnen.

Die Aufnahme in ein Hospiz war eine der Möglichkeiten, die Herr D. anfangs noch befürwortete. Die finanziellen Abklärungen mit dem Land OÖ waren im Laufen.

Seine Nichte und deren Gatte sind aus Georgien zu Besuch gekommen, d.h. sie haben zu dritt im Patientenzimmer gelebt und dies zirka zwei Wochen lang.

Sie haben Herrn D. noch nie gesehen, fühlen sich jedoch für ihn verantwortlich. Sprachlich ist es zwischen ihnen ebenso schwierig, da sie andere Dialekte sprechen.

Der Wunsch des Herrn D. wird oftmals mit großer Verzweiflung, weinend, von ihm an uns (das Team) herangetragen. – „Ich will heim“.

Sein Verhalten ist für die Betreuenden eine Herausforderung:

- Er lacht unangebracht, nicht nachvollziehbar.
- Er weint theatralisch.
- Er hält die Hände auf uns gerichtet, so als ob er schießen würde.
- Er zeigt Verhaltensauffälligkeiten, die sehr fordernd sind.

UND DOCH –

Es wurde für die Heimfahrt mit dem Auto viel organisiert und viel Zeit dafür aufgewendet. Arztbriefe und zahlreiche Dokumente wurden in fünf Sprachen übersetzt, damit es keine rechtlichen Probleme gibt, bzw. die Fahrt über die Grenzen gewährleistet sein kann.

Eifrigst war auch die Dolmetscherin involviert. Sie organisierte mit der Familie in Georgien und der Community vor Ort alles weitere, damit diese Fahrt zustande kommen konnte. Geld aus deren Reihen wurde gesammelt, ein Spendenaufruf fand statt. Der Van wurde gekauft. Ein Rollstuhl wurde über unser Seelsorgeteam im Haus organisiert und mitgegeben.

Vieles mehr war notwendig, viele Hände, viele denkende „Gehirne“, viele geöffnete Herzen, die dies möglich werden ließen. Die Nervosität am letzten Tag war groß, bei allen. Der Abschied auf der Station besonders. Es gab Umarmungen, Tränen, Lachen, großes „Danke“ spürbar. Ein Erinnerungsfoto wurde gemacht.

Ich stehe nun vor dem Auto und die Nichte umarmt mich innig, ihr Gatte gibt mir einen Handkuss und Herr D. winkt weinend. Herr D. fuhr über 3.300 km bis in seine Heimat. Er kam lebend dort an.

Die Dolmetscherin hat uns eine Videotelefonie ermöglicht. Die Familie hat ihren Dank nochmals zum Ausdruck gebracht. Menschlichkeit ist ein gemeinschaftliches Ansinnen.

Wir versuchen es auf unsere Art und Weise, immer den Fokus im Blickfeld:

„Jeder Mensch ist einzigartig“

*Andrea Dorfwirth, DGKP an der Palliative Care des OKL
Elisabethinen Linz*

Veranstaltung



Am 18. 4. 2023 durften wir einen Tag lang mit Frau Dr.ⁱⁿ Tilly Egger, Radioonkologin und Psychotherapeutin, in die Welt der Psychoonkologie eintauchen.

Die Veranstaltung fand für die Mitarbeiter*innen der Palliativstation, des mobilen Palliativteams und für unsere Ehrenamtlichen im Festsaal des Salzkammergut-Klinikums statt.

Mit Charme und Lebendigkeit wurden von Fr. Dr.ⁱⁿ Egger wesentliche Inhalte im Umgang und in der Kommunikation mit den Patient*innen vermittelt.

Wir wurden dafür sensibilisiert, durch authentischen und menschlichen Umgang die Würde unserer Patient*innen zu stärken. Uns wurde vor Augen geführt, wie mächtig Kränkungen sein können und die daraus resultierende Scham die Patient*innen beeinflusst.

Wir haben gelernt, dass jeder Mensch mit seiner eigenen Krisenkompetenz auf die Welt gekommen ist. Man darf den Patient*innen den Umgang mit schwierigen Situationen zutrauen und ihnen die Wahrheit zumuten.

Wir durften an der langjährigen Erfahrung von Fr. Dr.ⁱⁿ Egger teilhaben und ihren Humor genießen. Aussagen wie „Der Schongang gehört in die Waschmaschine und nicht zu Patienten und seinen Angehörigen“ oder „Tränen sind der Stuhlgang der Seele“ werden uns wohl noch lange in Erinnerung bleiben. Wir bedanken uns für den lehrreichen und inspirierenden Tag, der uns wieder ein Stück mehr zu unseren Wurzeln geführt hat. Am besten hat eine unserer Teilnehmerinnen Fr. Dr.ⁱⁿ Egger beschrieben: „Sie war den ganzen Tag so jung“.

**ZAHLUNGSANWEISUNG
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG**

SPARKASSE
Oberösterreich

Landesverband Hospiz Oberösterreich
 Herrenstraße 12, 4020 Linz
IBAN|EmpfängerIn

AT88 2032 0324 0203 1474	EUR				
<small>BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank</small>	EUR	Betrag			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p><small>IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn</small></p> <p><small>IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn</small></p> <p><small>KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name und Anschrift</small></p> </div> <div style="width: 35%;"> <p><small>Verwendungszweck</small></p> </div> </div>					

©STUZZA FN122251G

ZAHLUNGSANWEISUNG

SPARKASSE
Oberösterreich

Landesverband Hospiz Oberösterreich
 Herrenstraße 12, 4020 Linz
IBAN|EmpfängerIn

AT88 2032 0324 0203 1474	EUR				
<small>BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank</small>	EUR	Betrag			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p><small>IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn</small></p> <p><small>IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn</small></p> <p><small>KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma</small></p> </div> <div style="width: 35%;"> <p><small>Verwendungszweck</small></p> </div> </div>					

©STUZZA FN122251G

006

30+ Betrag

Unterschrift Zeichnungsberechtigter

Hospizleitung St. Barbara Hospiz



DGKP Cornelia Baumann,
MBA

Hospizleitung St. Barbara Hospiz,
Standort Linz

Mit meinem Motto „ZUHAUSE ist kein Ort, sondern ein GEFÜHL“ leite ich das St. Barbara Hospiz am Standort Linz. Zu einem erfüllten Leben gehört auch ein würdevoller Tod – und der ist bei uns möglich.

Mir ist es ein besonderes Anliegen, den Bewohner*innen vom Einzug bis zum letzten Lebenstag das Hospiz als ihr Daheim anzubieten. In der zur Verfügung gestellten neuen Umgebung können sie sich ganz nach ihren Bedürfnissen und Vorlieben einrichten, wohlfühlen und leben. Darüber hinaus werden mit den Bewohner*innen Aktivitäten, Feste, Tagesprogramme, etc. gelebt. Ganz nach deren freien Entscheidung alles kann – alles darf – nichts muss.

Wer will, kann mit dabei sein, wenn der Therapiehund „Beetle“ kommt, oder an gemütlichen Kaffeerunden teilnehmen. Im St. Barbara Hospiz am Standort Linz leben Bewohner*innen, die hier Verwandte, An- & Zugehörige empfangen, gerne auf der großen Dachterrasse sitzen, miteinander plaudern, kochen, ins nahe Stadtzentrum einkaufen gehen oder in eines der umliegenden Gasthäuser einkehren.

So manche Aktivität posten wir auch auf Facebook oder Instagram. „Um ein Tabu zu brechen und zu zeigen: Wir sind keine Aufbahrungshalle. Bei uns wird zwar gestorben – aber auch gelebt – und der Spaß darf dabei nicht zu kurz kommen.“





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
✉ einsatz@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 97-26 640
✉ 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



