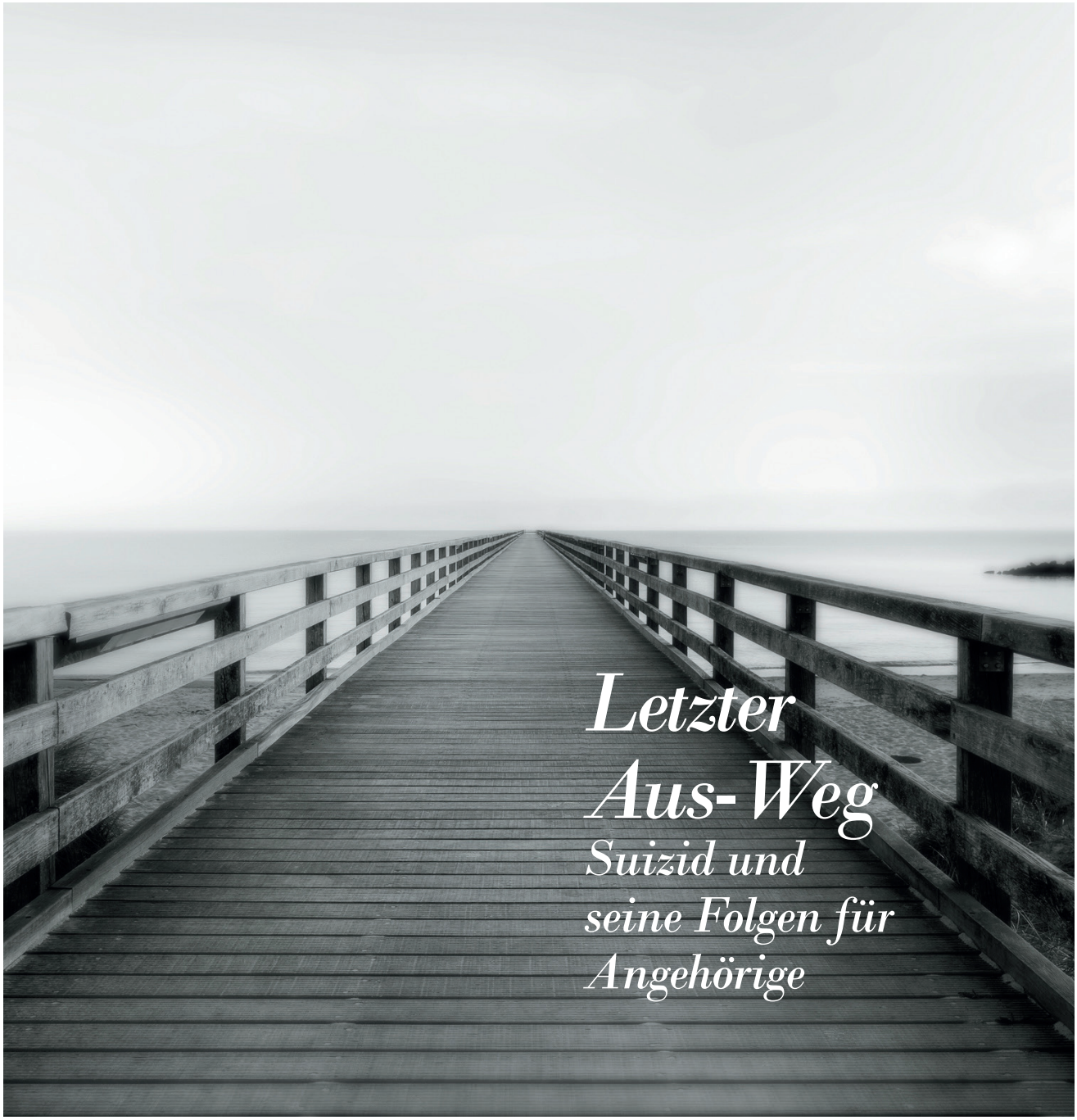
Caritas Mobiler Hospizdienst

Caritas St. Pölten Aktuell, P.b.b. | Erscheinungsort St. Pölten
Verlagspostamt 3100 St. Pölten | Nr. 9 | Oktober 2017

„Die ersten paar Wochen nach seinem Tod waren sicher das Schlimmste, was mir je passiert ist."
Saskia Jungnikl,
Journalistin & Autorin

LebensZeit

Hospizzeitung Nr. 9 | Oktober 2017 | Caritas der Diözese St. Pölten, Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten



Letzter Aus-Weg

Suizid und seine Folgen für Angehörige

Titelfoto: Fotolia Foto oben: Rafaela Pröll

Schweigen kann etwas sehr Befreiendes, etwas sehr Schönes sein. Schweigen kann aber auch bedeuten, dass Worte fehlen, um die verzweifelt gerungen wird.
Dieses Schweigen ist nicht angenehm. Es ist belastend, verstörend, krankmachend.
Ein Suizid löst in vielen Fällen dieses belastende, verstörende, krankmachende Schweigen aus. Ich weiß aus meinem eigenen Umfeld, dass Selbsttötung nicht gut zu benennen ist. Wie es Angehörigen in dieser Situation geht, was es bei Helfer_innen auslöst und welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen, dem stellen wir uns in dieser Ausgabe der „LebensZeit“. Darüber bin ich sehr dankbar, denn nur wenn schwierige Situationen in Worte gefasst werden, wird eine Heilung möglich.
Im Suizid endet das selbstbestimmte Leben. Wissenschaftler_innen gehen davon aus, dass es das Ende einer Fülle einengender Gedanken, nach innen gerichteter Aggression und damit das Ende einer Erkrankung ist. Eine Situation, in der scheinbar eigenverantwortlich eine Entscheidung getroffen wird, die jede weitere Eigenverantwortung ausschließt. Wir brauchen Worte, um mit dieser Situation umgehen zu können. Ein Wort der heutigen Moraltheologie ist es, einzelnen Suizidhandlungen nicht mit moralischer Verurteilung zu begegnen, aber gleichzeitig für eine grundsätzliche Kultur der Lebensbejahung einzutreten. Es braucht Worte des Trostes und der Anerkennung für die Angehörigen. Es darf, ja es soll möglich werden, über Suizid zu sprechen und zu erzählen. Denn erst wenn Worte gefunden werden, können Heilungsprozesse erfolgen.
„Im Anfang war das Wort“ – und das Wort hat eine ungemein heilende Kraft.

Hannes Ziselsberger,
Direktor der Caritas der Diözese St. Pölten

Licht sehen und Hoffnung erspüren

Über die schwierige Zeit nach dem selbstgewählten Tod eines Angehörigen.

VON EDDA KAUFMANN

Es ist ein langer Weg
Und wenn der „Weg“ als Synonym für die zeitliche Dimension, aber auch für die einzelnen „Schritte“ im Verlauf des Prozesses einer Trauerbewältigung steht, so ist dieser nach dem Verlust einer/eines Angehörigen oder einer Freundin/eines Freundes mit vielen zusätzlichen Elementen versehen:
Schuld, Scham, Stigmatisierung und ein Trauma können die Trauer nach einem Suizid verzögern, behindern und jedenfalls intensivieren.
Die zu bewältigenden Traueraufgaben nach einem Verlust (William Worden, 1996), die ich hier beispielhaft herausgreifen möchte, beinhalten einerseits das Begreifen der Wirklichkeit des Todes und des Verlustes, das Durchleben einer Vielfalt an Gefühlen, das Wahrnehmen und Gestalten der Veränderungen in der Umwelt des Angehörigen sowie andererseits die „Zuweisung“ eines Platzes im Leben für den oder die Verstorbene(n).

Den Tod begreifen
Wenn man diese „Aufgaben“ für die Trauernden und Hinterbliebenen betrachtet, so kann man erkennen, dass der Verlauf der Trauer nach einem Suizid viele zusätzliche Erschwernisse beinhaltet:
Um den Tod zu „begreifen“, hilft es den Menschen, den bzw. die Tote(n) noch einmal zu sehen, und auch das darüber Sprechen mit Freunden und Verwandten, vielleicht aber auch ehrenamtlichen und professionellen BegleiterInnen. Da es aber gerade nach einem Suizid zu großer Tabuisierung kommen kann, wird schon dieser Teil gehemmt und erschwert.
Das Durchleben der Vielfalt an Gefühlen nach einem Suizid und das Zugestehen dieser Palette an Gefühlen wird ein sehr komplexer und diffiziler Prozess, denn gerade bei dieser Art des Todes kommen auch verstärkt Gefühle wie Wut und große Scham hinzu. Sowie zusätzliche Scham für das Empfinden dieser Gefühle. Diese Facette an Emotionen ist überbordend groß und durch Stigmatisierungen von außen zusätzlich belastet.
Nach dem Tod eines nahen Menschen verändert sich nicht nur die eigene Welt, sondern auch das Verhalten anderer: der Freunde, Nachbarn und Familienmitglieder. Diese Änderungen wahrzunehmen und zu akzeptieren, kann gerade nach einem Suizid ein sehr intensiver Prozess sein, da sich viele Menschen – auch aus Unsicherheit und Hilflosigkeit – zurückziehen, oder Ratschläge geben, die einen Menschen zusätzlich belasten können. Nichts ist mehr, wie es war.

Ein neuer Platz im Herzen
Eine weitere Traueraufgabe ist nach William Worden auch das Vergeben eines neuen Platzes im eigenen Herzen für diesen Menschen. Doch gerade wenn der Tod selbst gewählt war, können die Erinnerungen so große Schmerzen beinhalten, dass es länger zu dauern vermag, sich ohne all die Verzweiflung zurückzuerinnern, als wäre der Platz zu diesem Ort versperrt.

Beim Entstehen dieser Ausgabe der Hospizzeitung sind viele Beiträge zusammengeflossen, und es war ein langer Prozess zu definieren, welche Impulse wir – als mobiles Hospizteam der Caritas der Diözese St. Pölten – den Lesern & Leserinnen mitgeben können und möchten. Wir versuchen in unseren Begleitungen Hoffnung und Mut zu geben, zu ermöglichen. Dennoch sind wir uns des schwierigen Weges bewusst, den Betroffene gehen müssen, um wieder – manchmal auch nur ab und zu – Licht zu sehen, Hoffnung zu erspüren. Umso mehr ist es unser Auftrag, „da zu sein“, „zu bleiben“, auch wenn die eigene innere Welt und die Umwelt verloren scheint, auch wenn oft keine Worte zu finden sind.
Oft ist es aber auch ein erster Schritt, Menschen zu erklären, wie man sich als Betroffener fühlen kann, die Gefühle verstehbar zu machen, aber auch Angst und Unsicherheit durch Aufklärung zu lindern.
Ein Interview mit Saskia Jungnikl, die vor neun Jahren ihren Vater durch Suizid verloren hat, und somit aus der eigenen Betroffenheit schildert, ein Gastbeitrag von Dr. Paul Plener, der auch im Sinne der Prävention und des Umgangs mit suizidgefährdeten Jugendlichen zu lesen ist, und ein Gastkommentar von Dr. Franz Schmatz, der schon viele Angehörige von Menschen begleitet hat, die sich das Leben genommen haben, aber auch jene, die diesen Wunsch äußern, oder Versuche dazu unternommen haben.
All diese Beiträge sollen Ihnen einen Einblick geben, auch, um am Rande dieses ureigenen Weges jeder betroffenen Person eine Unterstützung, ein Halt sein zu können.*

Edda Kaufmann

Leiterin Mobiler Hospizdienst
Caritas der Diözese St. Pölten

Fotos: Caritas

Hier gibt es Hilfe!

Infobox

Menschen mit Suizidgedanken brauchen Hilfe. Anlaufstellen für Menschen in Krisensituationen sind teilweise rund um die Uhr und auf Wunsch anonym erreichbar.
Kostenlose und anonyme Hilfe österreichweit:
- Telefonseelsorge: 142
  www.telefonseelsorge.at
- Rat auf Draht: 147
  täglich 0–24 Uhr

- Kriseninterventionszentrum
  T 01-40 69 595,
  Mo bis Fr 10:00 bis 17:00 Uhr

- Ambulanz zur Bewältigung von akuten psychosozialen Krisen.
  Telefonische, persönliche oder E-Mail-Beratung.
  www.kriseninterventionszentrum.at

- Selbsthilfegruppen
  zu allen Themen
  www.selbsthilfenoe.at.

Niederösterreich

- PsychoSozialer Dienst der Caritas der Diözese St. Pölten für die Regionen Waldviertel, Mostviertel und Zentralraum
  Kostenlose Beratung und Begleitung psychisch kranker Menschen

  T 02742-71 000
  psd.stpoelten@stpoelten.caritas.at

- Psychosozialer Dienst der PSZ GmbH für die Regionen Weinviertel, Industrieviertel und Wien Umgebung
  T 02266-71 773
  www.psz.co.at.

- Niederösterreichisches Krisentelefon
  T 0800-20 20 16
  täglich von 0:00 bis 24:00 Uhr

In Krisen- und Notsituationen helfen auch die „Abteilungen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie“ der Krankenhäuser weiter:

Landeskrankenhaus Mödling
Fürstenweg 8, 2371 Hinterbrühl
Zuständig für die Bezirke Baden, Mödling, Bruck/Leitha, Neunkirchen, Wiener Neustadt, Schwechat

Landesklinikum Tulln
Alter Ziegelweg 10, 3430 Tulln
Zuständig für die Bezirke Tulln, Krems (Stadt und Land), Korneuburg, Hollabrunn, Mistelbach und Gänserndorf.

Landesklinikum Mauer
Hausmeninger Str. 221,
3362 Mauer
Zuständig für das restliche Niederösterreich

Recherche: Christine Umgeher

„Am meisten hat mir das darüber Reden geholfen."

Als sich der Vater von Saskia Jungnikl das Leben nimmt, teilt er das Leben seiner Tochter in ein Vorher und ein Nachher.

INTERVIEW VON ANITA THÜR

Vor 13 Jahren ist Saskia Jungnikls Bruder an einem epileptischen Anfall verstorben. Vier Jahre später tötet sich ihr Vater.

„Papa hat sich erschossen." Diese vier Worte, die sie von ihrer Mutter hört, als sie an einem Vormittag im Juli 2008 das Telefon abhebt, verwandeln ihr Leben schlagartig. Sie bilden auch den Titel eines Buchs, in dem Jungnikl den Suizid und seine enorme Auswirkung auf das Weiterleben ihrer Familie aufarbeitet.

In Ihrem Buch gibt es eine Passage, in der Sie beschreiben, wie sehr es Sie berührt hat, dass Ihr Vater damals gewusst hat, Sie zum letzten Mal zu sehen, Sie jedoch nicht. Hätten Sie es gewusst, was hätten Sie ihm noch gerne gesagt?

Er hat sich von mir verabschiedet und ich wusste das nicht. Das fand ich im Nachhinein gruselig, dass er mir das bewusst nicht gesagt hat. Ich weiß nicht, was ich zu ihm gesagt hätte. Mich hat viele Jahre die Vorstellung total fertig gemacht, dass mein Vater ganz allein war, als er gestorben ist und sicher Angst gehabt hat.
Es war mit Sicherheit ein schwerer Schritt für ihn, auch wenn er das selbst wollte. Ich wäre einfach gerne bei ihm gewesen, hätte seine Hand gehalten und hätte ihm gesagt, dass ich ihn liebe und für ihn da bin. Das fehlt mir und es tut einfach weh zu wissen, dass das Lebensende meines Vaters so war.

Wie würden Sie die Gefühlslage in den ersten Wochen nach dem Tod des Vaters beschreiben?

Die ersten paar Wochen nach seinem Tod waren sicher das Schlimmste, was mir je passiert ist. Ich war so verzweifelt und hatte wahnsinnige Angst. Angst davor, dass ich mein Leben nicht mehr weiterleben kann und dass ich für immer mit dieser Erinnerung werde leben müssen, dass mein Vater sich das Leben genommen hat. Mein ganzes Leben war von einem Moment auf den anderen nicht mehr so, wie es vorher war. Trauer ist da gar nicht der richtige Begriff dafür. Das war eine völlige Überforderung, aus der man versucht irgendwie rauszukommen. Wie ein Berg, der sich vor einem immer höher auftürmt und das Gefühl, das schaffe ich nicht. In den ersten Wochen bin ich zwischen dem Gefühl der völligen Fassungslosigkeit, wirklicher Verzweiflung und dann auf einmal wieder einer totalen Ruhe geschwankt. Wie wenn man zurückschwappt und dann kommt die nächste Welle. Das war eine ganz, ganz schreckliche Zeit.
Was beim Tod von meinem Vater im Unterschied zum Tod von meinem Bruder noch dazugekommen ist, war Wut. Wut auf ihn, dass er das gemacht hat. Schuld, weil ich mir gedacht habe, vielleicht hätte ich etwas tun können. Das heißt, da waren so viel andere Gefühle dabei.

Was hat Ihnen in dieser Zeit am meisten geholfen?

Am meisten das darüber Reden. Mit meinen Freunden, mit meiner Familie. Ich glaube, fast alles wird besser, wenn man sich öffnet, sich austauscht und sich dadurch nicht mehr so allein fühlt. Am Anfang hatte ich oft dieses Gefühl, dass ich ja nur eine gewisse Zeit durchhalten muss und dann ist alles so wie vorher. Das hat mich wahnsinnig unter Druck gesetzt. Wenn ich nach einem Jahr plötzlich wieder traurig war, hat sich das richtig wie versagen angefühlt.
Alle anderen kommen mit ihrer Trauer gut zurecht und ich bin die, die das einfach nicht auf die Reihe bekommt. Als ich dann verstanden hab, dass diese Todesfälle ab jetzt einfach zu meinem Leben gehören und ich trotzdem ein schönes Leben haben und glücklich sein werde, hat mich das wahnsinnig erleichtert. Ich habe aufgehört, mich selber so unter Druck zu setzen und ab dem Moment ist es leichter geworden. Da nutzt auch das miteinander Reden. Denn sobald man anfängt, miteinander zu reden, bemerkt man, dass jeder etwas mit sich herumträgt. Auch andere haben etwas, das ihnen weh tut und sie belastet.

Haben Sie diesen Druck auch von außen verspürt?

Bewusst nicht, aber es ist schon so, dass die Gesellschaft uns keine Zeit gibt, wenn es um Trauer geht. Es stirbt jemand, eine Woche später wird er begraben und eine Woche später, soll wieder alles okay sein. Unsere Gesellschaft neigt dazu zu sagen, okay das ist passiert, das ist unangenehm, das schieben wir jetzt weg und machen so weiter wie vorher. Das funktioniert bei manchen Dingen wie Trauer nicht.

Foto: Rafaela Pröll

„Die Trauer fühlt sich jetzt anders an und ich bin ihr nicht mehr ausgeliefert.
Ich weiß, dass mein Leben schön ist, fühle mich wohl und bin sehr glücklich.
Die Trauer gehört trotzdem dazu und wird auch für immer bleiben."

Saskia Jungnikl,
Journalistin und Autorin

Saskia Jungnikl hat nach dem Tod ihres Bruders und dem Suizid ihres Vaters wieder einen Weg zurück ins Leben gefunden. (Foto: Rafaela Pröll)

Wie hat sich Ihre Trauer über die Jahre verändert?

Am Anfang konnte ich nicht einordnen, was jetzt Trauer ist und was etwas anderes. Es sind sehr unterschiedliche Gefühle auf mich hereingebrochen. Da war nicht nur Trauer, da war auch Wut und Verzweiflung. Ich war gefühlsmäßig völlig überfordert. Das wird mit der Zeit anders und die Trauer verändert sich. Es gibt auch heute immer wieder Tage, an denen die Trauer mehr Platz einnimmt. Vor kurzem war zum Beispiel der Todestag von meinem Vater. Oder als es zuletzt geregnet hat, musste ich an meinen Bruder denken. Das sind so Momente, wo ich merke, dass ich traurig bin und die Trauer da ist. Aber das ist meistens auch in Ordnung für mich. Mein Bruder und mein Vater waren Menschen, die mir sehr wichtig und lange Zeit Teil meines Lebens waren und plötzlich waren sie weg. Und manchmal fehlen sie. Ich finde das dann völlig okay, sich auch heute noch die Zeit zu nehmen und zu sagen, sie fehlen mir und an sie zu denken. Da ist man dann traurig und lacht aber auch wieder, weil man sich an etwas Schönes erinnert. Im Endeffekt ist es aber so, dass die Trauer nicht mehr das Dominante in meinem Leben ist. Es bestimmt nicht, was ich tue und es bestimmt nicht meinen Tag und wie ich mich fühle. Trauer ist ein Grundgefühl, manchmal ist es stärker und manchmal spüre ich es überhaupt nicht.

Was wäre Ihr Rat, wie man Menschen in Trauer am besten begegnen soll?

Einfach hingehen und nachfragen. Für mich war es viel leichter auf etwas zu reagieren, als selbst wo hinzugehen. Da ist so viel Unsicherheit von allen Seiten. Ich finde es gut, immer wieder mal nachzufragen und nicht gekränkt zu sein, wenn der- oder diejenige in diesem Moment nicht darüber reden möchte. Es ist viel leichter zu sagen „Ich will jetzt nicht darüber reden", als zu jemanden zu gehen und zu sagen „Ich will jetzt darüber sprechen, dass mein Vater sich erschossen hat."
Das gilt auch für Familien. Ich bin meiner Mutter sehr dankbar, dass sie von Anfang an kein Geheimnis daraus gemacht hat. Ich weiß nicht, wie Menschen mit Trauer umgehen sollen, wenn sie nie darüber reden. Außerdem helfen sehr praktische Dinge wie zum Beispiel ein Essen vorbeizubringen. Den Menschen zeigen: man ist da, man nimmt Anteil und erwartet aber nicht, dass der Andere dankbar ist oder man etwas zurückbekommt. Das einfache Dasein hilft schon sehr.

Ihr neues Buch heißt „Meine Reise ins Leben oder wie ich lernte, die Angst vor dem Tod zu überwinden“. Wie konnten Sie die Angst überwinden?

Nachdem mein Vater gestorben war, hatte ich auf einmal panische Angst vor dem Tod. Nicht direkt vor dem Sterben, sondern davor, dass ich tot bin und auf einmal nicht mehr da bin. Ich wollte eine Art Konfrontationstherapie machen und habe versucht zu verstehen, was der Tod ist, indem ich ihn aufsuche.

Im ersten Kapitel gehe ich etwa ins Leichenschauhaus, dann beschäftige ich mich im Weiteren mit philosophischen, religiösen und biologischen Fragen wie „Warum der Mensch überhaupt sterben muss“ bis hin zu „Wie kann man gut alt werden?“ Ich habe zwei Jahre daran gearbeitet und im Laufe dieser Reise habe ich meine panische Angst verloren. In der ersten Hälfte war ich völlig fixiert davon, dass wir alle sowieso sterben müssen und es keinen Ausweg gibt. In der zweiten Hälfte merke ich, wie sich der Fokus wieder mehr hin auf das Leben richtet. Der Tod wird irgendwie kleiner und das Leben größer und wichtiger. Ich habe immer noch Angst vor dem Tod und möchte nicht sterben, aber da ist nicht mehr diese panische Angst. Ich habe mich mit dem Tod ausgesöhnt.

Auf Ihrer facebook-Seite findet man auch einen sehr lebenslustigen Teil ihrer Persönlichkeit wieder, der trotz des Ereignisses einen Weg zurück ins Leben gefunden hat. Was wünschen Sie sich für die nächsten Jahre?

Ich finde schön, wenn man sieht, dass es mir wieder gut geht, denn das tut es auch! Manchmal habe ich das Gefühl, es geht mir auch deshalb so gut, weil es mir nicht mehr so schlecht geht. (lacht) Ich genieße das Leben jetzt mehr und erlebe schöne Momente bewusster. Ich wünsche mir, dass mir und meiner Familie nichts Schlechtes passiert und alle gesund bleiben. Ich bin momentan sehr glücklich damit, wie alles ist und neugierig darauf, was noch alles kommt. *

Lesetipp

Saskia Jungnikl:
Papa hat sich erschossen
FISCHER Taschenbuch, 2014

Saskia Jungnikl:
Eine Reise ins Leben oder wie ich lernte, die Angst vor dem Tod zu überwinden
FISCHER Taschenbuch, 2017

Wenn dieses Leben unerträglich wird.

GASTKOMMENTAR VON FRANZ SCHMATZ

Es macht uns in besonderer Weise betroffen, wenn Menschen durch Suizid sterben. Viele Fragen tauchen auf und quälen: Hätten wir etwas erkennen müssen oder verhindern können? Ist gar jemand schuld? Kann das auch mir passieren? Wie kann in dieser furchtbaren Situation Trauer gestaltet werden? Gibt es vorbeugende Maßnahmen, damit nicht so viele Menschen in Suizidgefahr kommen?

Ich durfte schon oft Menschen nach Suizidversuchen, Suizidgefährdete und Angehörige von suizidverstorbenen Menschen in der Trauer begleiten. Da wächst das Verständnis für die Betroffenen natürlich nochmals mehr. Eine Frau hat mir, nachdem sie ihren Suizidversuch überlebt hat und aus unserer Sicht gerettet wurde (sie hat es anders ausgedrückt, nämlich dass sie zum Weiterleben verdammt wurde), ihre Situation so geschildert: „Ich bin mir vorgekommen wie in einem großen Raum, in dem es viele Türen gab. Ich habe eine Tür nach der anderen zu öffnen probiert, aber alle waren verschlossen, nur eine ging auf, und das war der Suizidversuch!“

Ja, es gilt wahrzunehmen und zuzugestehen, dass es für Menschen eine Situation geben kann, wo es wirklich nur diesen einen Aus-Weg gibt, den Weg der Selbsttötung, um aus einer unerträglichen Situation wegzukommen und/oder ein Leid nicht mehr zu Ende leiden zu können oder auch zu wollen. Das erklärt auch, warum der Lebenswille tatsächlich versiegen kann. Darum steht es auch niemand zu, Menschen in dieser Situation von außen zu beurteilen oder sogar zu verurteilen. All dies zu bedenken, ist auch für Angehörige wichtig, um sich in der Trauer nicht zwanghaft selber Schuldgefühle aufzubauen oder von außen aufladen zu lassen.

Natürlich sind wir alle aufgefordert, leidende, verzweifelnde, depressive, überforderte, einsame, kranke, sterbende und trauernde Menschen ganzheitlich und rechtzeitig zu begleiten, Schmerzen jedweder Art zu lindern, so gut es geht, und für sie da zu sein, damit diese Hoffnung erleben oder zumindest den Hoffnungshorizont wachhalten können.

Aber wir müssen andererseits jenen, die trotz allem für sich nur den Weg der Selbsttötung als einzigen Aus-Weg sehen können, diesen auch zugestehen, und zur Kenntnis nehmen, dass die einen an einem Unfall, die anderen an Krebs, die einen durch eine Naturkatastrophe und wieder andere eben durch Suizid sterben.

Wir können in der Begleitung jedweder Art nur bestenfalls eine Mitverantwortung, aber niemals eine Vollverantwortung für einen anderen Menschen übernehmen. Im Letzten hat jeder Mensch eine Selbstverantwortung und eine Selbsttreue zu leben, die durch schlimme Herausforderungen erheblich eingeschränkt sein können, aber wohl nie ganz ausgeschaltet sein müssen.

Zur Freiheit des Menschen kann es eben auch gehören, den Aus-Weg der Selbsttötung bewusst als Weg zu wählen, ohne dass wir dann diesen Mensch für total krank oder gar verrückt verurteilen. Und niemand, niemand von uns kann garantieren, nicht auch aus einer totalen Einengung oder auch aus entschiedener Freiheit heraus diesen letzten Schritt zu setzen.

Bleibt die oft gestellte Frage: Kann ein Suizid verhindert werden bzw. gibt es eine Vorbeugung?

Eine sichere Verhinderung eines Suizids gibt es meiner Meinung nach, schon wegen der Freiheit des Menschen, nicht. Aber es gibt sicher „Bausteine“, die dem Suizid vorbeugen können: Alles, was von Kindheit an die Selbstentfaltung, die Selbstliebe, die Selbstpflege, die Selbsttreue, die Selbstverantwortung, die Fähigkeit, mit Grenzen gestaltend umzugehen, die Fähigkeit zur Begegnung, zur Beziehungspflege und zur sozialen Vernetzung fördert. Alles, was dem Menschen hilft, echt und klar zu sein, wo nötig, ein abgrenzendes NEIN und wo gewollt, ein einladendes JA zu sagen. Und ganz besonders die Fähigkeit, im Innehalten und in der Stille zur eigenen Mitte zu finden, darin verwurzelt zu sein und immer wieder vor dem Geheimnisvollen (in mir, im Du, in der Schöpfung und im göttlichen Sein) staunen zu können. Und natürlich ein Glaube, der ursprünglich heute gelebt wird, nicht angstbesetzt und nicht auf Schuld und Schuldgefühle fixiert ist - also eine Spiritualität, die lebensbejahend, weltzugewandt und himmeloffen ist. *

Weiterführende Literatur von Franz Schmatz finden Sie in den Büchern und Broschüren, z.B. „Horch dein Leben ruft dich“, erschienen im EFFATA Verlag unter: www.effata.at

Trauer und Trauma

Bei Workshops und Vorträgen hatten die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen die Möglichkeit sich weiterzubilden.

VON CLAUDIA PSOTA

Alle zwei Jahre gibt es für alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen einen überregionalen Weiterbildungstag. Im großen Festsaal des Hippolythauses in St. Pölten empfing die Leiterin des Mobilen Hospizdienstes Edda Kaufmann 76 Ehrenamtliche und ihr komplettes Koordinatorinnenteam.

Die ReferentInnen Eva Münker-Kramer, Franz Schmatz und Silvia Brunthaler ließen die TeilnehmerInnen an ihrem reichen Erfahrungsschatz teilhaben. (nicht im Bild: Ulrike Urtz)

Die Ehrenamtlichen, die einen großen Teil ihrer Freizeit der Begleitung und Begegnung trauernder und sterbender Menschen widmen, waren auch an diesem Tag bereit, sich tief in das Thema Trauer und Trauma einzulassen.

Die ersten eineinhalb Stunden erfüllte OStR Univ.-Doz. Prof. Mag. Dr. **Franz Schmatz** mit berührenden Erzählungen aus seinen Begegnungen. Am Nachmittag begleitete er die Teilnehmer weiterführend im Workshop zum Thema „Suizid als Ausweg?“

Eva Münker-Kramer referierte als zweite Hauptvortragende mit sehr viel Erfahrung und Kompetenz die Theorie und Praxis zum Thema Psychotrauma. Am Nachmittag wurden mit ihr und Silvia Brunthaler zwei Workshops zur Diskussion, Nachfrage und regem Austausch genutzt.

Mit einem Koffer voller Methoden zur Stabilisierung und einer entzückenden Handpuppe reiste **Ulrike Urtz** an. Es wurde viel gelacht und alle konnten sich Methoden und Rituale für die Begleitung, aber auch wertvolle Tipps zum Auftanken für daheim mitnehmen.

Beim Mittagessen und bei Obst, Getränken und Kaffee an den Stehtischen war die Zeit gefüllt mit Austausch, Wiedersehensfreude und neuen Begegnungen.

Die TeilnehmerInnen erhielten wertvolle Inputs für ihre Arbeit als Lebens-, Sterbe- und TrauerbegleiterInnen und hatten die Möglichkeit sich auszutauschen.

Umrahmt wurde der Tag durch die Leitung von Edda Kaufmann, den Koordinatorinnen und der Assistentin des Hospizdienstes Christine Umgeher, die alle für Organisatorisches und persönliche Gespräche zur Verfügung standen. *

Alle ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind laut den Standards des österreichischen Hospizdachverbandes zur Weiterbildung im Umfang von 8 Std./Jahr verpflichtet. Der Mobile Hospizdienst der Caritas St. Pölten organisiert diese Weiterbildungstage jährlich. Sie finden alternierend direkt in den Regionen und alle zwei Jahre überregional statt.

Fotos: li. Edda Kaufmann / re. Heiko Grandel Uniklinik Ulm

Ansprechen kann lebensrettend sein.

Suizidales Verhalten unter Jugendlichen

EIN GASTBEITRAG VON PAUL PLENER

Unter Jugendlichen gilt Selbstmord als zweithäufigste Todesursache. So berichtet etwa jeder 15. Jugendliche in deutschsprachigen Untersuchungen davon, schon mindestens einmal einen Suizidversuch verübt zu haben, etwa jeder dritte Jugendliche berichtet davon, schon zumindest einmalig über Suizid nachgedacht zu haben.

Die Risikofaktoren für Suizide im Jugendalter sind unterschiedlich. Über 90% der Jugendlichen, die durch einen Suizid verstarben, haben auch an einer psychischen Krankheit (wie z. B. Depression, Persönlichkeitsentwicklungsstörungen oder Störungen mit Substanzkonsum) gelitten. Auch Schlafstörungen an sich können ein Risikofaktor für Suizidversuche und Suizide im Jugendalter sein. Dasselbe gilt für Nicht-suizidales Selbstverletzendes Verhalten (NSSV), das sich besonders häufig gerade im Jugendalter findet. Auch wenn der Akt der Selbstverletzung nicht in suizidaler Absicht geschieht, sondern meistens mit dem Ziel, einen negativen emotionalen Zustand zu regulieren, so ist das Risiko für Suizidversuche und Suizide auch in dieser Gruppe von Jugendlichen erhöht.

Risikofaktor Mobbing

Einen weiteren wesentlichen Risikofaktor für suizidales Verhalten stellt Mobbing dar. Hier sind Jugendliche besonders verletzlich, die gerade in der Phase des Jugendalters, in der es darum geht, aus dem familiären Kontext zu treten und sich in die Peer-Gruppe hineinzubewegen, auf eben diese Peer-Gruppe besonders angewiesen sind. Vor allem ist im Umgang mit Jugendlichen auch darauf zu achten, dass viele Lebensereignisse, die aus der Erwachsenensicht zwar belastend, aber weniger dramatisch erscheinen (wie etwa das Ende einer Liebesbeziehung oder das Verfehlen des Klassenziels) für den Jugendlichen eine andere Gewichtung haben und durchaus existentiell bedrohliche Ausmaße annehmen können. Wichtig ist daher im Umgang mit potenziell suizidgefährdeten Jugendlichen, deren Perspektive einzunehmen.

Ansprechen und Nachfragen

Im Umgang mit suizidgefährdeten Jugendlichen gilt (wie auch bei suizidgefährdeten Erwachsenen), dass das unmittelbare Ansprechen von wahrgenommener Belastung bzw. des Verdachts auf Bestehen von suizidalen Gedanken im wahrsten Sinne des Wortes „lebensrettend“ sein kann. Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass die Mehrheit derjenigen, die durch einen Suizid versterben, diesen vorher angekündigt haben. Die weit verbreitete Idee, dass diejenigen, die über Suizid sprechen, „es schon nicht tun werden“, ist daher als falsch zu bezeichnen. Forschungen in den letzten Jahren haben wiederholt gezeigt, dass das Ansprechen von Suizidalität nicht zur Verstärkung suizidalen Verhaltens führt. Man bringt also niemanden auf „dumme Gedanken“, indem man bei Verdacht direkt nachfrägt, ob Gedanken vorhanden sind, sich das Leben zu nehmen. Die Nachfrage nach suizidalem Verhalten hat also keinen negativen Effekt.

Prof. Dr. Paul Plener, MHBA
Stellvertretender Ärztlicher Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Ulm, Professur für Akut- und Trauma-Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie an der Universität Ulm, Koordination der AWMF-Leitlinien Suizidalität im Kindes- und Jugendalter.

Prävention zeigt Wirkung

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, dass Personen, die auch im beruflichen Umfeld häufig mit Jugendlichen in Kontakt treten (wie etwa LehrerInnen oder SozialarbeiterInnen) gezielt im Ansprechen eines Verdachts auf suizidales Verhalten geschult werden. In den letzten Jahren konnte erstmals gezeigt werden, dass suizidpräventive Maßnahmen wirkungsvoll sind.

So konnte in einer groß angelegten, europaweiten Studie nachgewiesen werden, dass bereits eine kurze Intervention (wie z.B. innerhalb weniger Schulstunden), in der es primär darum ging, über Emotionsregulation zu sprechen und in einem Rollenspiel das Ansprechen von Freunden, um die man sich Sorgen macht, zu üben, zu einer Halbierung der Suizidversuche und Suizidgedanken im Folgejahr führen konnte. *

„Es ist wichtig, im Jetzt zu leben"

Ein Gespräch mit Gudrun Kreye

VON EDDA KAUFMANN

Seit wann sind Sie in der Palliativ- bzw. Hospizarbeit tätig und wie kam es dazu?
Als ehrenamtliche Mitarbeiterin habe ich während dem Medizinstudium im CS-Hospiz am Rennweg mitgearbeitet. Das war vor ungefähr 22 Jahren. Interessiert hat mich die Arbeit, weil einige Jahre zuvor meine Großmutter mit Lymphdrüsenkrebs bei uns zu Hause gestorben ist. Sie war der erste Mensch, den ich sterben sah. Meine Mutter, selber Krankenschwester, hat sie zu Hause bis zum Tod gepflegt und mir genau erklärt, wie der Sterbeprozess vor sich geht. Damals habe ich mir gedacht, es ist eine gute Sache, wenn man zu Hause sterben kann und habe dadurch begonnen, mich für den Palliativgedanken zu interessieren.

Welche Funktion üben Sie aus und welche Tätigkeiten umfasst diese?
Seit 2010 bin ich am Universitätsklinikum Krems tätig, seit 2014 leite ich das Palliativteam von ärztlicher Seite her. Unser Team arbeitet nach dem 3-Säulen-Prinzip: stationär, konsiliarmäßig im Krankenhaus und ambulant im Bezirk Krems. Es macht mir sehr viel Freude, die Menschen nicht nur im Krankenhaus, sondern auch zu Hause betreuen zu dürfen.

Was war Ihre Motivation, dass Sie sich für diese Arbeit entschieden haben?
Zum einen das Erlebnis mit meiner Großmutter. Bestärkt hat mich dann auch noch der Tod meiner Mutter, mich für den palliativmedizinischen Weg zu entscheiden. Auch sie verstarb an einem Lymphdrüsenkrebs und litt am Ende ihres Lebens an furchtbarer Atemnot. „Luft kann man sich nicht kaufen, mit allem Geld der Welt", waren einige ihrer letzten Worte. So habe ich dann einige Zeit nach ihrem Tod begonnen, mich mit der Diagnose und der Therapie der Atemnot von Palliativpatienten zu beschäftigen. Mein Ziel ist es, dass so wenig Patienten wie möglich in der letzten Lebenszeit an Atemnot leiden müssen.
Ein anderer Grund ist, dass ich mich schon als kleines Kind mit der Frage beschäftigt habe, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Vielleicht erhoffe ich mir, durch die Betreuung schwerkranker Menschen eines Tages eine Antwort auf diese Frage zu bekommen. Bis jetzt ist dies allerdings leider noch nicht geschehen.

Was erfüllt Sie mit Kraft für diese Arbeit? Wie stärken Sie sich?
Mein Mann, meine Familie und meine Freunde erfüllen mich mit Freude und Kraft! Zudem liebe ich alles, was mit Musik und Wasser zu tun hat. Ich spiele Kontrabass in einem Orchester. Die Resonanz der Musik erfüllt mich besonders. Oft hilft es mir, komplett abzuschalten. Das gelingt mir sonst nur beim Surfen. Wenn ich hier an etwas anderes denke, stürze ich gleich vom Brett ins Wasser!

Was fällt Ihnen besonders schwer in Ihrer Arbeit?
Die viele Bürokratie, die einem manchmal sehr viel Energie kostet.

Was bedeutet die Begleitung schwerstkranker Menschen und deren Angehörigen für Ihr Leben? Was lernen Sie dadurch?
Leider oder Gott sei Dank weiß ich, dass morgen alles aus oder anders sein kann. Es klingt sehr platitüdenhaft, zu sagen, es ist so wichtig im Jetzt zu leben. Aber das versuche ich wirklich! Wenn ich mir ein Eis kaufen will, tue ich das heute! Wenn ich etwas mit Freunden besprechen will, rufe ich sie heute an. Wenn ich meine Familie sehen will, dann versuche ich, dies zu tun. Ich lebe gerne im Rhythmus der Jahreszeiten und genieße saisonabhängiges Essen. Wir wissen ja nie, ob es nicht vielleicht das letzte Mal sein wird, dass uns dies gelingt. Ich versuche auch, mich nicht über Dinge zu ärgern, die ich nicht ändern kann, obwohl mir das nur sehr selten gelingt. Sich zu ärgern ist auch eine Art von Luxus, den wir uns hier leisten können, also versuche ich auch, das Ärgern zu „genießen"!

Priv. Doz. Dr. Gudrun Kreye
Oberärztin, Organisatorische Leiterin Palliativmedizin am Universitätsklinikum Krems

Gibt es ein Zitat, eine Haltung, Gedanken, die Sie anderen gerne mitgeben würden?
Ja, ein Zitat von Terry Pratchett, meinem absoluten Lieblingsautor. Er war in meinen Augen einer der weisesten Menschen der Gegenwart und ist leider 2015 verstorben. Viele seiner Bücher sind sehr ironisch verfasst, meistens Satiren, treffen aber oft den Kern der Weisheiten des Lebens. Das schönste Zitat von ihm lautet in meinen Augen: "It is often said, that before you die, your life passes before your eyes. It is in fact true. It's called living." *

Foto: privat

THUM
WEINREICH
SCHWARZ
CHYBA
REITER
rechtsanwälte og

Wir tun,
was wir können.

Ihr kompetenter Ansprechpartner auch
bei allen Fragen und Anliegen rund um die sensiblen Themen
Patientenverfügung und **Erbrecht**
(wie auch **Testamente** und **Übergabsverträge**, etc.)

thum - weinreich - schwarz - chyba - reiter
rechtsanwälte og
3100 St. Pölten, Josefstraße 13
Tel. (02742) 722 22, Fax DW 10
1070 Wien, Neustiftgasse 3/5
Tel. (01) 36 12 222, Fax DW 10
kanzlei@twscr.at
www.thum-weinreich-schwarz-chyba-reiter.at

Bürozeiten in St. Pölten:
Mo, Di, Mi, 8.00 bis 17.00 Uhr
Do, 8.00 bis 18.00 Uhr
Fr, 8.00 bis 13.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Raimitz
www.raimitz.at

Eisspezialitäten, Hochzeitstorten,
hausgemachte Schokoladen,
Kaffeespezialitäten und jeden Tag
frisch produzierte Mehlspeisen.

BAHNHOFPLATZ
Bahnhofplatz 12
A-3500 Krems/Donau
Tel. 02732/82455
Fax 02732/82455-6
bahnhofplatz@raimitz.at

KIRCHENGASSE
Kirchengasse 1
A-3500 Krems/Donau
Tel. 02732/82455
Fax 02732/82455-6
kirchengasse@raimitz.at

Café · Konditorei

Raiffeisenbank
Region St. Pölten

Jetzt zum Konto mit dem regionalen Plus wechseln.

Das Konto mit dem Plus für alle in der Region St. Pölten.

Wir helfen Ihrem Geld beim Übersiedeln. Nutzen Sie den kostenlosen Kontoumzugsservice von Raiffeisen und sichern Sie sich die vielen Vorteile des Kontos mit dem regionalen Plus. Beste, lebensbegleitende Beratung - individueller, persönlicher Service inklusive! Bankgeschäfte rund um die Uhr. Regional. Digital. Überall.
www.rbstp.at

Lehrgang

Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

St. Pölten: Frühjahr 2018
Seitenstetten: Herbst 2018
Informationsabend:
Mi. 29.11.2017 im Bildungshaus St. Hippolyt St. Pölten
Anmeldung:
0676-83 844 635

Trauerangebote

Trauertelefon

Unter 0676-83 844 299 ist Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr eine Hospiz- und Trauerbegleiterin auch für anonyme Gespräche erreichbar.

Trauerstationen

Diese mobilen Trauerstationen - zumeist in den Räumlichkeiten von Pfarrkirchen - helfen trauernden Menschen, ihrem Schmerz Ausdruck zu verleihen. Der Trauer - als "Antwort des Herzens" auf einen Verlust - kann hier symbolisch begegnet werden.
An folgenden vier Stationen kann innegehalten werden:

1. Klagemauer – den Schmerz ausdrücken
2. See der Tränen – den Verlust beweinen
3. Weg der Erinnerung – noch einmal „Danke“ sagen
4. Die Glücksbohne in der Hosentasche – eine Geschichte zum Mitnehmen und Nachahmen.

Diese Wanderstationen können gerne bei uns unter:
0676-83 844 635
hospiz@stpoelten.caritas.at
angefragt werden.

Österreichische Post AG P.b.b
GZ 11Z038806 M Verlagspostamt St. Pölten
Caritas St. Pölten, Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten

Region St. Pölten Stadt/Land

Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

Mo 13. November 2017
Wann: sonst jeden ersten Montag um 17:30 Uhr
Wo: Caritas Beratungszentrum Schulgasse 10, St. Pölten
Begleitung und Anmeldung:
Elisabeth Riegler, Hospizkoordinatorin
0676-83 844 631

Offene Trauergruppe in Traismauer

nächster Termin
Fr 3. November 2017
Wann: jeden ersten Freitag im Monat von 16:00 - 17:30 Uhr
Wo: Hauptplatz 11, 3130 Traismauer
Begleitung und Anmeldung:
Elisabeth Riegler, Hospizkoordinatorin
0676-83 844 631

Trauer-Spaziergang im Stadtgebiet St. Pölten

Fr 18. Mai 2018
Dauer: ca. 2 Stunden im gemütlichen Tempo
Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Begleitung und Anmeldung:
Elisabeth Riegler, Hospizkoordinatorin
0676-83 844 631

Region Krems

Wandern für Trauernde

Fr 10. November 2017
Fr. 25. Mai 2018
Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: Claudia Psota, Hospizkoordinatorin
0676-83 844 629
Ingrid Walzer, Bestattung Krems 02732-801 630

Region Amstetten Waidhofen/Ybbs

Gemeinsamer Spaziergang für Trauernde

Sa 21. April 2018
Dauer: ca. 2 Stunden
Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: Andrea Hürner, Hospizkoordinatorin
0676-83 844 633
Begleitung: Andrea Hürner, ehrenamtliche Trauerbegleiterin

Region Lilienfeld

Nacht der 1000 Lichter - Das Leben und der Tod

Di 31. Oktober 2017
17:00 - 19:30 Uhr
In der mit 1000 Kerzen beleuchteten Kirche besteht die Möglichkeit, an 7 Stationen Einkehr zu halten. Jede der Stationen ist mit einer schriftlichen Anleitung versehen und wird alleine in Stille ausgeführt. Die 7. Station bietet die Möglichkeit, im Pfarrsaal „das Leben zu feiern“ und sich bei MitarbeiterInnen des Mobilen Hospizdienstes Infos über die Hospizarbeit zu holen.
Wann: 17:00 bis 19:30 Uhr
Wo: Pfarrkirche Hainfeld, Feldgasse 36, 3170 Hainfeld
Begleitung und Information:
Marina Schmidt-Schmidberger, Hospizkoordinatorin
0676-83 844 636

Gemeinsames Wandern für Trauernde

Fr 18. Mai 2018 15:00 Uhr
Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Begleitung und Anmeldung:
Marina Schmidt-Schmidberger, Hospizkoordinatorin
0676-83 844 636

Landesverband Hospiz NÖ

- **Sa 24. Februar 2018**
  10:00 – 17:00 Uhr
  Alte Tischlerei, Mödling

  „Lachend weiter wachsen”
  Lachen und Humor in der Hospizbegleitung. Oft wird fälschlich angenommen, dass Lachen und Humor keinen Platz am Sterbebett haben. Doch Lachen entspannt, löst die Angst, durchblutet und kann Schmerzen lindern.
  Leitung: Helen Brugat, Trainerin & Psychotherapeutin

- **Sa 14. April 2018**
  10:00 – 17:00 Uhr
  Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten

  „Berühren und berühren lassen”
  Die Seele kann man nicht anfassen aber berühren. Berührung ist vielfältig und findet auf vielen Ebenen statt. Sie ist ein Impulsgeber für Wohlbefinden und Bindung und ist das effektivste Mittel, um Angst und Stress zu lösen.
  Leitung: Claudia Psota, Caritas-Hospizkoordinatorin

Nähere Informationen:
www.hospiz-noe.at

Impressum
Medieninhaber und Herausgeber:
Caritas der Diözese St. Pölten,
3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4
Mobiler Hospizdienst,
3100 St. Pölten, Schulgasse 10
Tel.: 02742/841-682
www.caritas-stpoelten.at
www.hospiz.caritas-stpoelten.at

Redaktion: Mag. (FH) Anita Thür, Mag. (FH) Edda Kaufmann
Layout: Sigrid Brandl
Druck: NÖ Pressehaus
P.b.b. Erscheinungsort: Verlagspostamt St. Pölten