

Caritas

Mobiles.Hospiz

Caritas St. Pölten Aktuell, P.b.b. | Erscheinungsort St. Pölten
Verlagspostamt 3100 St. Pölten | Nr. 10 | April 2018



*„Trauer ist, wie jedes
angeborene Gefühl,
ansteckend.“*

Mechthild
Schroeter-Rupieper

Lebens*Zeit*

Eine Publikation des **Mobilen Hospizdienstes**
der **Caritas der Diözese St. Pölten**

Nr. 10 | April 2018



*„Ich
vermisse
DICH“*



Wenn wir unsere (auch erwachsenen) Kinder verlieren, die Gefühle von Geschwisterkindern als oft „vergessene“ Trauernde, der Tod von Eltern und nahestehenden Verwandten und Freunden – all diese sich unbewältigbar anfühlenden Schmerzräume möchten wir auf den folgenden Seiten mutig ansprechen.

Der Umgang mit Verlustsituationen muss aber nicht nur den Tod betreffen, gerade bei Kindern und Jugendlichen ist „Trauer“ auch die natürliche Antwort auf Abschiede wie Trennung und Scheidung der Eltern, Tod eines geliebten Haustiers oder Umzüge. Wir stellen Rituale und Möglichkeiten vor, wie man trauernde Kinder und Jugendliche unterstützen kann und zeigen auf, welche Hilfestellungen in Trauergruppen oder durch die Begleitung Ehrenamtlicher zur Verfügung stehen. Als Bild für Kindertrauer werden oft "Sprünge in Wasserpfützen" verwendet (als Vergleich zu den oft schnell wechselnden Emotionen) und die Erwachsenentrauer entspreche dem "Durchschwimmen eines Ozeans" - so weit, endlos und durchgehend kommt sie einem vor. Das Wissen - auch über die Bedeutung von Tod in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen - und die Bereitschaft, sich auf diese Reise einzulassen, soll in dieser Ausgabe durch viele Impulse und Sichtweisen gestärkt werden und ehrliche, klare und achtsame Antworten auf die vielen Fragen im Bereich der Trauer geben.

Es ist aber auch wichtig, Mut aufzubringen und sich einzugestehen, wenn man keine Antworten weiß, und soll dies auch offen ansprechen. Stärkung und Sicherheit für Betroffene - ein wichtiges, ein für uns lohnenswertes und schönes Ziel!

Edda Kaufmann

Edda Kaufmann,
Leitung Mobiler Hospizdienst

„Erzähle mir von Mama!“

Elke Kohl begleitet Kinder und Jugendliche nach dem Tod eines Elternteils oder Geschwisterkindes in ihrer Trauer.

GASTBEITRAG VON ELKE KOHL

Was kann ich tun? Eine Frage, die im Alltag einer Familientrauerbegleiterin sehr häufig gestellt wird. Erwachsene wenden sich an die Beratung und wollen Tipps und Tricks, damit es den Kindern schnell wieder gut geht. Aber mit schnell kann ich nicht dienen. Trauer braucht Zeit, Zuwendung und besonders viel Zuversicht.

In der Jugendtrauergruppe spielen wir Stadt-Land-Fluss mit einem entscheidenden Unterschied: Hier geht es nicht um Städte, Berge, Flüsse... sondern um die anwesenden Kinder und Jugendlichen, die die Erfahrung des Todes eines nahen Angehörigen teilen. ICH (trauernd) - DU (tot) - MEIN LEBEN - so heißt unser Spiel. Da gibt es zum Beispiel die Spalte Tod und Trauer. Dort finden sich nach mehreren Spielrunden Worte wie: Schmerz, Sehnsucht, Safe, Panzer, Loch, Lücke, Leere..... Anschließend diskutieren wir: Was kann den Schmerz und die Sehnsucht lindern? Wer oder was könnte den Safe (mich) knacken? Wie lebt es sich mit einem Panzer um mich herum und warum tut Leere so weh? In einer Gruppe von Gleichbetroffenen über Trauer zu sprechen, fällt oft leichter als innerhalb der Familie. Kinder und Jugendliche, die das Angebot von Trauerbegleitung in Anspruch nehmen, haben Erwachsene in ihrem nahen Umfeld, die Hilfe für sie organisiert haben. Je jünger die Kinder und Jugend-

lichen, umso abhängiger sind sie im Erleben und Gestalten ihrer Trauer von den Erwachsenen. Was können Erwachsene nun tun, um das Leid der Kinder und Jugendlichen zu lindern?

Kommunikation statt Schweigen – Wahrheit statt Fantasie

In Situationen von unheilbarer Krankheit, Sterben, Abschied nehmen, Tod und Trauer herrscht ganz oft Sprachlosigkeit in den Familien. Kinder und Jugendliche spüren aber sehr genau, dass etwas nicht in Ordnung ist. Ihre Gedanken kreisen und ihre Fantasien können Ängste, Unsicherheit und manchmal sogar Schuldgefühle auslösen. Deshalb ist es wichtig, auch die Kinder und Jugendlichen in Zeiten solcher Veränderung ehrlich auf dem Laufenden zu halten. Erwachsene überlegen oft, wie sie schlechte Nachrichten in schöne Worte verpacken könnten und bedenken dabei nicht, dass Umschreibungen Kinder sehr verwirren. Papa wird nicht mehr gesund, heißt für das Kleinkind: „Okay, dann lebt Papa krank weiter.“ Wenn das Sterben von Papa aber nun schon ganz nahe ist, wäre es wichtig, das auch auszusprechen und den Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit zum Abschied nehmen zu geben. Marie, acht Jahre will unbedingt ihren Vater auf der Intensivstation besuchen. Er liegt im Sterben. Die Mutter des Mädchens ist unsicher, ob sie ihrem Kind diesen Anblick des Vaters

zumuten soll, aber Marie will ihren Papa sehen. Maries Mama holt sich Unterstützung durch Familientrauerbegleitung und ich bereite den Besuch mit der Familie vor. Gemeinsam überlegen wir ein Abschiedsgeschenk und das Mädchen entscheidet sich für einen Polster, den sie mit ihren Händeabdrücken verzieren will und den sie unter Papas Kopf legen möchte. Während dem Bemalen des Kissens wird viel geplaudert, über Papa, über die eigenen Gefühle, über den anstehenden Besuch. Nur dazusitzen, zu warten und nichts tun zu können, würde die Situation sehr erschweren. Als Marie ihren Papa auf der Intensivstation sieht, sagt sie: „Das hab ich mir alles viel schlimmer vorgestellt!“ Die Wahrheit ist zwar traurig, aber die Fantasie hatte viel grausamere Bilder im Kopf des Kindes entstehen lassen. Mit dem Besuch trat ein Stück Erleichterung ein, auch wenn Abschied nehmen niemals leicht fällt.

Wirklichkeit begreifen statt „Filmriss“

Wenn ich mit Kindern in der Trauergruppe über den Tod spreche, dann erzählen sie auch immer wieder, dass es für sie wichtig war, den Toten noch einmal zu sehen bzw. Gelegenheit gehabt zu haben, in Ruhe am Sarg Abschied zu nehmen. Auch hier wird es als hilfreich erlebt, kleine Abschiedsgeschenke zu gestalten oder schlicht nur mit Blumen das Bett des Verstorbenen oder den Sarg zu schmücken. Kinder erzählen oft auch stolz, wie sie die Pate selbst bemalen durften oder ihre Kranzschleifen selbst beschriften konnten. Kinder und Jugendliche schon in die Organisation einer Abschiedsfeier einzubinden, ist keine Überforderung, sondern hilft, die Wirklichkeit besser zu begreifen. Familien sollten von einfühlsamen Bestattern und Begleitern ermutigt werden sich einzubringen, denn mit dem Tun kommt in diesem Gefühl der Ohnmacht wieder Handlungsfähigkeit und Trost.

Erinnern und Gedenken statt Leere

Kinder lernen erst im Laufe ihres Heranwachsens, welche Bedeutung der Tod eines Elternteils oder Geschwisterkindes für sie hat. Die Trauer der Kinder, sprunghaft wie sie selbst, zeigt sich oft auch erst Wochen und Monate nach dem Verlust. Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Ängste, Wut, Traurigkeit, Konzentrationsstörungen, Infekte - das alles kann Trauer verursachen. Die Kinder sind abhängig von ihrem erwachsenen Umfeld. Ihre Reaktionen und Gefühle sollen vom Umfeld wahrgenommen und ernst genommen werden. Vermissten und Sehnsucht ist eines der intensivsten Trauergefühle und jeder, der eine liebevolle Erinnerung an den Verstorbenen mit den Trauernden teilt, kann hier hilfreich für die Betroffenen sein. „Gestern war ein Nachbar bei uns, der mit Mama in die Schule gegangen ist. Er hat mir Geschichten von meiner Mama erzählt, die er als Kind mit ihr erlebt hat! Das war echt lustig. Wir haben gelacht und geweint!“, erzählt Tommy. Ich hatte zuvor mit ihm Briefe an Menschen geschrieben, in denen wir um Erinnerungen an seine verstorbene Mama gebeten haben. Wenn das Teilen von Erinnerungen auch noch mit einem persönlichen Besuch gekoppelt ist und alle gemeinsam am Tisch sitzen, dann kehrt in den trauernden Familien Trost ein und die Zuversicht wächst, das alles auch wieder gut werden kann. Und sollten Sie, liebe Leserinnen und Leser, einmal bei einer trauernden Familie sitzen, mit ihnen ihre Erinnerungen teilen und mitgebrachten Kuchen essen, dann fällt Ihnen vielleicht auch ein: Sie könnten eine Runde „ICH- DU- MEIN LEBEN?“ gemeinsam spielen.*



Elke Kohl arbeitete viele Jahre im Mobilen Hospizdienst und ist seit 2012 selbständige Familientrauerbegleiterin und Referentin. Seit über 10 Jahren arbeitet sie mit trauernden Kindern und Jugendlichen und leitet Trauergruppen in St. Pölten und Krems.
 elke.kohl@kindertrauer-undmehr.at
 Tel: 0699/17 23 53 00
 www.kindertrauer-undmehr.at



308 Tage

Über das Leben und Sterben der kleinen Felicitas und wie der Tod für die Eltern dennoch seinen Schrecken verloren hat.

GASTBEITRAG VON KATHARINA BRANDNER

Es gibt einen uralten Cartoon von Snoopy und Charlie Brown, die am Steg sitzen, und Charlie Brown sagt: „Eines Tages werden wir sterben“; und Snoopy antwortet, „Ja, aber an allen anderen Tagen werden wir leben!“ Ich glaube nicht, dass hinter diesem Cartoon die Hospizbewegung steckt, aber es könnte so sein. Wir haben 308 Tage mit unserer Tochter Felicitas gelebt. An ihrem 309. Lebenstag ist sie gestorben.

Es ist ein wunderbarer und ungewöhnlich warmer Februartag im Jahr 2016, als unsere Tochter nach einer unkomplizierten Schwangerschaft zur Welt kommt. Während draußen die gleißende Februarsonne leuchtet, kämpfen drinnen, nach dem Notkaiserschnitt, Ärzte um ihr Leben. An eines erinnere ich mich sehr konkret: dass sich im OP, als es ganz still wird und geschäftiges Treiben rund um mich losgeht, die Hebamme sich mit Mundschutz und Haube über mich beugt und mit fester Stimme sagt: „Alle tun, was sie können.“ Dann endet meine Erinnerung an die Geburt unserer Tochter.

Als ich wieder aufwache, sehen wir den Ärzten beim Kopfschütteln zu, tagelang. Keiner kann so recht sagen, was los ist, was passiert ist, nur eines ist klar: Unsere Tochter wurde lange reanimiert. Und sie hatte bei ihrer Geburt körperlich sichtbare massive Behinderungen, die sich im Lauf der ersten Lebenswochen recht vielfältig manifestieren. Ich sehe Felicitas erst ein paar Tage nach der Geburt, weil sie direkt in ein anderes Spital verlegt wird und ich nicht mobil

bin. Mein Mann verbringt die ersten Tage an ihrem Bett.

Als ich endlich bei ihr sitze, an ihrem 5. Lebenstag, schleudert mir eine Ärztin (die ich im Laufe der Monate dann doch noch sehr ins Herz schließe) alle möglichen medizinischen Fakten entgegen, die ich alle gar nicht wahrnehme, oder das Gefühl habe, sie ohnehin bereits zu wissen. „Keine ausreichende Eigenatmung“, „völlig verdrehte Arme und Beine“, „Gehirn zu wenig Aktivität“, „kein Schluckreflex“, „Gaumen zu hoch“, „Zunge zu dick“, „Ohren zu tief“. Die schlechten Nachrichten kommen im Stakkato. Das Einzige was wirklich hängenbleibt, ist das Wort „Syndromkind.“ „Diagnose habe ich keine, und Prognose schon gar keine“, bestätigt mir die Ärztin meine Befürchtungen. Doch mein Gefühl sagt mir etwas anderes: Sie ist genau so, wie sie sein soll. Und wir müssen uns damit auseinandersetzen, dass sie sterben wird. Es ist mir beim ersten Anblick bewusst. Und das Einzige was ich will, ist sie zu halten, bei ihr zu sein.

Sie bekommt ein Tracheostoma, einen Luftröhrenschnitt, um ihre zu geringe Eigenatmung zu unterstützen. „Sie soll uns zeigen können, was sie kann“, sagen die Ärzte. Felicitas stabilisiert sich nach der OP zusehends, ihre Vitalfunktionen werden besser. Die Tage, Wochen und Monate danach verlegen wir unser Familienleben so gut es geht auf die Intensivstation. Wir verbringen die Tage dort und die Nächte Zuhause und machen Schritt für Schritt aus der Intensiv- eine Hospizstation:

Wir feiern dort Ostern, Geburtstage, wir gehen mit ihr im Kinderwagen im Krankenhauspark spazieren, wir setzen uns monatlich mit den Ärzten zusammen, wir hinterfragen jede Behandlung, jeden Eingriff, alles wird auf ihr Wohlbefinden hin ausgerichtet, es laufen musiktherapeutische Klangfrequenzen, obwohl sie taub ist, das Licht wird gedimmt, obwohl sie blind ist, sogar Lavendelduft dürfen wir aufstellen. Unser Sohn Nikolaus ist viel mit uns mit, liegt neben ihr, und wird ebenfalls ein Pflegeprofi. Die Nasensonde wird zum „Strohhalme“ in den Bauch, das Tracheostoma ist ihr „Schnorchel“, und durch die Schläuche kommt laut unserem Sohn Kuchen oder Luft, je nach Tagesverfassung.

Weil sie sich nicht bewegen kann und die Augen immer geschlossen sind, nennt er sie „unser Schlummerle“. Sie setzt für uns alle neue Maßstäbe. Die Krankenschwestern nehmen sie mit zum Kaffeetrinken, langsam werden wir mit allen per Du, und sie ist bald nicht mehr die „Position 15“, sondern „unsere Fell.“

Während wir in dieser Zeit mit Behörden um jede Unterstützung kämpfen, die wir kriegen können, sind wir erstmals mit dem mobilen Kinderhospiz MOMO in Kontakt. Plötzlich gibt es Menschen, mit denen wir unsere Ängste, unsere Befürchtungen besprechen können, mit denen wir über den möglichen Tod unserer Tochter ganz offen sprechen können, die uns im Rahmen ihrer Möglichkeiten so gut es geht unterstützen.

Als klar ist, dass Felicitas Status unverändert bleibt, gehen all unsere



Foto: privat

Katharina Brandner mit ihrem Mann, ihrem Sohn Nikolaus und Tochter Felicitas.

Bemühungen nur in die eine Richtung: Sie nach Hause zu holen. Immer bei ihr sein können, Tag und Nacht. Endlich nicht mehr unser Leben zwischen unseren beiden Kindern aufteilen müssen. Unser Sohn Nikolaus ist ein ganz besonders lieber großer Bruder und es kommt ein Punkt, da fragt er uns, wie fast jeden Tag „Wann kommt die Feli nach Hause?“ und wir wissen nicht, was eigentlich dagegen spricht. Es ist eine große Herausforderung, nur mit ein paar Wochenstunden Pflegeentlastung zuhause, doch es ist jede schlaflose Nacht wert. Bis es soweit ist, vergehen einige Wochen, stabile und weniger stabile Phasen wechseln einander stetig ab, und irgendwas ist immer. Doch wir bekommen ein Zeitfenster: nach 9 Monaten auf der NICU geht es nach Hause. Das Glück, alle zusammen unter einem Dach zu wohnen, lässt sich mit Worten nicht beschreiben.

Als sich Felicitas Zustand sukzessive verschlechtert und wir uns daheim nicht mehr sicher fühlen, können wir, durch den Kontakt zu unserem Palliativteam, auf eine Kinderstation in Niederösterreich übersiedeln, die Erfahrung mit Hospizkindern hat. Hier

beginnen die letzten Tage, die geprägt sind von Hoffnung und Traurigkeit, vom Annehmen und Abschiednehmen. Unsere Tochter sucht die ruhige Weihnachtszeit aus, um ihren letzten Herzschlag zu machen, und sie stirbt im Kreis ihrer Familie, so fest gehalten und getragen wie jeden Tag.

Ich sage, ohne zu zögern, immer sofort zu, wenn mich jemand fragt, etwas über das Leben und den Tod meiner Tochter zu schreiben. Nichts ist so schön, wie über Felicitas zu sprechen, von ihr zu erzählen, ihren Namen sagen - und ihn hören, auch wenn sie nicht mehr auf der Welt ist. Nichts ist schwerer, als einen Tag nicht an sie erinnert zu werden, nicht nach ihr gefragt zu werden, sie nicht in unser Leben zu integrieren. „Ich wäre daran zerbrochen.“ Das hat mir eine Bekannte einmal gesagt. Die Wahrheit ist: Wir sind auch daran zerbrochen. Aber das Zerbrechen war nicht der Schlusspunkt. Es ist nicht unser Leben zerbrochen, sondern etwas ganz anderes, etwas völlig Unwichtiges. In Scherben lag nur die VORSTELLUNG von, die ERWARTUNG an unser Leben. Wir mussten und wollten aufstehen,

*„Du bist nicht mehr da,
wo Du warst,
aber Du bist überall,
wo wir sind.“*

Victor Hugo

weitermachen, arbeiten, unseren Sohn vom Kindergarten abholen, bei unserer Tochter sein, einkaufen gehen, Palatschinken machen. Wir hatten keine andere Wahl. Wir haben mit der Tatsache leben gelernt, dass Erwartungen in Scherben liegen. Und wir haben begonnen, unbewusst und nicht wissentlich, aus diesen Scherben aufzustehen. Wir haben aus den tausenden Scherben, Stück für Stück, Tag für Tag, Stunde für Stunde, etwas Neues gebaut. Und bauen wohl für immer daran weiter.

Es liegt eine ungeheure Kraft darin, dem Tod ins Auge zu blicken. Bis zum Schluss. Wir haben ihm nicht die Kontrolle über uns überlassen. Er ist Teil unseres Lebens geworden, aber nicht mehr.

Wir hatten Zeit des Lebens unserer Felicitas drei Wünsche: Dass sie nach Hause kommt, und sei es nur für einen Tag. Dass ihr Tod kein Notfall sein würde, mit zig Menschen rundherum, sondern sie in Ruhe gehen darf. Und dass wir bei ihr sein können, bis lange nach ihrem letzten Atemzug.*

*Uns wurden alle
drei Wünsche erfüllt.*

„Ich wollte ihn davor bewahren, eine traurige Mutter zu haben.“

Als Felicitas stirbt, ist Katharina Brandner nicht nur mit ihrer, sondern auch mit der Trauer ihres Sohnes konfrontiert.

INTERVIEW VON ANITA THÜR

Ihr Sohn war drei Jahre alt, als ihre Tochter auf die Welt gekommen ist. Wie haben Sie ihm die Situation erklärt bzw. haben Sie über den Tod gesprochen?

Es war eine schwierige Situation, weil wir ja nichts von der Behinderung unserer Tochter wussten. Alles war zuhause vorbereitet, unser Sohn hat sich so auf seine Schwester gefreut. Nach der Geburt haben wir ihm gesagt, dass Felicitas krank ist und daher im Spital bleiben muss. Doch relativ bald kamen bei ihm Fragen wie „Wenn ich krank werde, muss ich auch ins Krankenhaus und dort bleiben?“ Wir haben ihn dann mit auf die Intensivstation genommen, damit er seine Schwester kennenlernt. Wir haben ihm erklärt, dass ihre Lunge, ihr Gehirn und ihre Muskeln nicht so funktionieren wie bei ihm. Wir haben ihm von Anfang an immer nur die Wahrheit gesagt, auf alle seine Fragen ehrlich geantwortet. Felicitas ist wenige Tage nach dem vierten Geburtstag unseres Sohnes gestorben. Wir waren alle bei ihr in ihren letzten Stunden, und wir waren lange bei ihr, als sie schon gestorben war. Er hat gesagt „Gell, der liebe Gott hat sie uns geborgt und jetzt will er sie zurück haben.“ Wir mussten ihm immer wieder und wieder erklären, eigentlich bis heute, dass sie nun nicht mehr auf der Welt ist, dass sie für immer gestorben bleibt.

Wie hat er seine Trauer gezeigt bzw. verarbeitet?

Die Trauer hat sich bei ihm weniger in vielen Tränen und Weinen ausge-

drückt, sondern in großer Verzweiflung und Wut. Er hatte richtige Wut- und Trotzanfänge, dazwischen war er eigentlich wie immer. Das war keine leichte Situation für meinen Mann und mich, hier immer die Nerven zu bewahren.

Ich habe anfangs schon versucht, meine eigene Trauer vor meinem Sohn zu verstecken, zum Beispiel erst wirklich zu weinen, wenn er schläft. Wenn er vom Kindergarten nach Hause kam und mit seiner Ritterburg spielen und Palatschinken essen wollte, da habe ich einfach mitgemacht. So komisch das vielleicht klingt, aber ich wollte ihn davor bewahren, eine traurige Mutter zu haben. Doch je mehr Zeit vergangen ist, umso mehr hat er es

gespürt. Die eigene Trauer ist nichts im Vergleich damit, das eigene Kind traurig zu sehen. Unser Sohn war uns aber auch Vorbild: Dass man lachen kann, auch wenn man traurig ist. Dass man sich nicht schuldig fühlen muss, wenn es einem gut geht. Ein Buch, das ihm sehr geholfen hat, war „Die kleine Raupe Nimmersatt“. Wir haben ihm den Tod als Verwandlung erklärt, vom endlichen Leben auf der Welt hin zur Ewigkeit bei Gott, wie die Raupe, wenn sie sich zum Schmetterling verwandelt. Dass ihre Seele ihren Körper nicht mehr braucht, so wie der Schmetterling den Kokon nicht mehr braucht. Das war ein Bild, das für ihn sehr anschaulich war und uns bis heute begleitet. Auch für das Begräbnis



Foto: privat

„Er war ihr gegenüber so sorgenfrei, so liebevoll, so voller Zärtlichkeit, und hat sie von Anfang so angenommen, wie sie war.“

war es wichtig für ihn, zu wissen, dass es nur Felicitas Körper ist, den wir begraben, und sie ihn nicht mehr braucht. Das sind wir immer wieder durchgegangen. Wir haben auch ihr Begräbnis „geübt“, waren mit ihm am Friedhof, in der Aufbahrungshalle, haben ihm Schritt für Schritt erklärt, wie es sein wird. Wir haben eine Kerze für sie gebastelt, Bilder gemalt, alle Fragen zugelassen. Wir haben uns intensiv mit der Trauer unseres Sohnes auseinandergesetzt. Zu Beginn wahrscheinlich mehr als mit unserer eigenen.

Haben Sie sich selbst Unterstützung geholt?

Ein Wendepunkt war der 1. Geburtstag meiner Tochter, acht Wochen nach ihrem Tod. Der Tag war sehr intensiv. Ich erlebte den Tag ihrer Geburt minutiös in Gedanken nochmals und schaffte es zum ersten Mal seit dem Begräbnis zum Grab von Felicitas. Als ich am Grab gestanden bin und bitterlich geweint habe, fühlte ich die pure Verzweiflung. Ich war die Mutter eines toten und eines todtraurigen Kindes. Da wusste ich, ich brauche mehr Hilfe und Unterstützung. Gefunden habe ich die dann in unserem Hospizteam. Die Gespräche mit der Psychologin bzw. der Psychotherapeutin waren für mich sehr wichtig und ich bin offener mit meinen Gefühlen umgegangen. Außerdem musste ich erkennen, dass Trauer nicht nur aus Traurigkeit besteht, sondern auch sehr viel körperlicher Schmerz, Angst, Panik und Verzweiflung sowie eine Ausweglosigkeit dazugehören. Niemand nimmt dir die Trauer ab, und es ist gut, zu trauern. Der Tod deines Kindes tut unbeschreiblich weh, daran gibt es nichts zu rütteln. Es war heilsam, das anzuerkennen, nicht alles „wegzutrusten“, oder sich einzureden, einfach für alles Schöne dankbar zu sein, was war. Das nimmt dir den Schmerz nicht, es lindert ihn vielleicht manchmal. Heute sind wir an einem Punkt an dem die Gewissheit überwiegt, ein geliebtes Kind im

Himmel und ein zufriedenes Kind an der Hand zu haben.

Haben Sie als Familie auch Rituale entwickelt?

Das wichtigste Ritual ist für uns, nicht aufzuhören, über Felicitas zu sprechen. Ich empfinde es schmerzhafter, nicht von ihr zu erzählen, als über sie zu sprechen. Nicht nach ihr gefragt zu werden, empfinde ich als belastend, denn ihr Tod ist, egal wohin ich komme, ohnehin der „Elefant im Raum“. Wir haben auch ihr Zimmer nicht ausgeräumt. Ich nenne es das „stille Zimmer“, das alle aus der Familie bewusst nutzen, um sich mit ihr verbunden zu fühlen. Mein Sohn hat unter ihrem Hochbett aus einer Hängematte und den Lagerungskissen eine Art Kokon gebaut, in den er sich gerne einwickelt. Es tut gut, auf ihrem Bett zu liegen, sich mit ihrer Decke zuzudecken. Als Mama vermisst man sein Kind auch sehr physisch, sehr körperlich, es ist wie ein Phantom-schmerz in den Armen, die sie nun nicht mehr halten können. Außerdem ist mir wichtig, dass bei uns zu Hause und auch am Grab immer ein Licht leuchtet. Das Grab ist generell ein wichtiger Ort für uns geworden.

Wie haben Sie das Grab gestaltet?

Die Stelle haben wir sehr bewusst ausgewählt. Wir konnten uns nicht vorstellen, dass der Sarg unserer kleinen, süßen Tochter unter schweren Steinplatten begraben liegt. Daher haben wir uns für ein Garten-grab, etwas abgelegen, auf einem kleinen Friedhof entschieden, zu dem wir oft kommen. Wir haben auf ihrem Grab Blumen gepflanzt, die Schmetterlinge und Bienen anlocken sollen. Wir hatten schon Futterstationen für Eichhörnchen und Vögel, Schmetterlingshäuser, und vieles mehr. Auch eine Genehmigung für eine Sitzbank direkt beim Grab haben wir eingeholt. Unser Sohn, auch unsere Nichten und Neffen, pflanzen Blumenzwiebeln, säen Gras, beten, singen

„Feli-Lieder“, zischen mit dem Rad herum. Wir feiern dort Geburtstage, essen gemeinsam Torte, lassen Ballons steigen, zu Weihnachten haben wir einen Christbaum geschmückt und eine Krippe gebastelt. Wir nehmen von all unseren Ausflügen oder Urlauben Steine, Schneckenhäuser oder Muscheln mit. Die beschriften wir mit Ort und Datum und legen sie in eine Schale am Grab. Gerade habe ich für ihr Grab beim Gärtner Kletterrosen bestellt, die „Felicitas“ heißen, und die kommen dann auch in die Gärten in unserer Familie. Wir geben Felicitas einen Platz in unserem Leben. Es ist gleichermaßen schwer und gut, den Friedhof auch wieder hinter sich lassen zu können.

Sind Sie auch auf Unverständnis oder fehlende Unterstützung gestoßen?

Es gibt in Österreich kaum Hilfe für Familien mit kranken oder schwer behinderten Kindern, die zu Hause gepflegt werden. Dabei gibt es so viele von uns! Auch die Trauer um Kinder mit Behinderungen stößt auf viel Unverständnis. Wenn nach Felicitas' Tod Menschen zu mir gesagt haben, dass sie nun erlöst sei und sie es nun besser habe im Himmel, hat mich das wirklich sehr getroffen. Als müsste ich froh sein, dass sie gestorben ist, weil sie eine Behinderung hatte. Dabei war das das einzige Leben, das sie hatte und das wir mit ihr hatten. Wir sollten uns von der Vorstellung befreien, dass nur das Leben gut ist, das der Norm entspricht. Durch den Tod meiner Tochter hat vieles an Relevanz verloren. Dinge, die früher wichtig und notwendig erschienen sind, sind plötzlich völlig egal. Das größte Geschenk, das das Dasein unserer Tochter auch für uns hiergelassen hat: Unsere eigene Endlichkeit ist uns bewusst, und komischerweise hat der Tod seinen Schrecken verloren. Die Ewigkeit ist einen Spalt breit offen geblieben, seit sie dort ist. Dort wo sie ist, ist unser Himmel.*

„Ich lerne so viel über mich selbst“

Ein Gespräch mit dem ehrenamtlichen Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiter Ernst Leichtfried über seine Motivation.

VON EDDA KAUFMANN

Was war Ihre Motivation, dass Sie sich für diese Arbeit entschieden haben?

Ich habe 2004 den Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung besucht und arbeite seither als Freiwilliger im Team in Waidhofen an der Ybbs mit.

Ausschlaggebend, mich für die Hospizarbeit zu interessieren, war ein Jahr davor ein Besuch bei meiner Tante im Pflegeheim, die schon sehr schwach war und einige Tage darauf verstorben ist. Ich spürte damals eine Kraft und ruhige Gelassenheit, die mir bis dahin unbekannt war. Ein Anlass, mich dem Mysterium Abschied nehmen näher zuzuwenden. Persönlich betroffen war ich auch durch den frühen Tod meiner ersten Frau. Eine Erfahrung, die mir zeigte, dass man den Tod als das sicherste Faktum in unserem Leben zu akzeptieren und anzunehmen hat.

Viele meiner Freunde hegen eine gewisse Verwunderung bis Bewunderung für meine Tätigkeit als Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiter. Sie können sich einfach nicht vorstellen, wie viel an Energie zurückkommt. Diese Arbeit ist keine Einbahnstraße und ich bin kein „selbstloses Helferlein“. Wenn die Bilanz nicht stimmte, würde man wahrscheinlich das auch nicht lange gut machen können. Ich kann bei dieser Arbeit für mich selbst so viel lernen und sehe es als Schule zur Dankbarkeit. Manche Sätze von Betroffenen bleiben mir jahrelang in Erinnerung und bereichern mein Leben.



Foto: privat

Das gemeinsame Musizieren ist für Hospizbegleiter Ernst Leichtfried (li.) sowie für die BewohnerInnen und MitarbeiterInnen im Pflegeheim eine willkommene Abwechslung.

Gibt es besondere Begebenheiten bei den Begleitungen, die Ihnen in Erinnerung sind?

Derzeit besuche ich, unter anderem, einen schwerkranken Mann im Pflegeheim in Melk, der seit frühester Kindheit leidenschaftlich musiziert. Bei einem Besuch öffnete er seinen Schrank und ich sah im Eck seine „Steirische“. Das war für uns beide eine glückliche Fügung. Wir musizieren seither wöchentlich mit Steirischer und Posaune und wechseln uns in den Instrumenten nach Lust und Laune ab. Ich habe den Eindruck, wenn er sich die

„Quetschn“ umhängt, wird er um zwanzig Jahre jünger und strahlt vor Begeisterung. Das Pflegepersonal lässt manchmal sogar die Zimmertür offen, damit auch die anderen BewohnerInnen mitlauschen können.

Das hat mich auf die Idee gebracht, auch im Pflegeheim Waidhofen an der Ybbs gemeinsam mit meinem Schwager zu musizieren. Ich verlasse jedes Mal beglückt und berührt von den Reaktionen und vom Mitsingen der BewohnerInnen das Heim. Die nächsten musikalischen Besuche sind schon in Planung!

Fällt Ihnen etwas schwer bei Ihrer Arbeit?

Das Schwierigste sind für mich immer Beendigungen von Trauerbegleitungen. Es entwickelt sich innerhalb von Monaten eine vertraute Beziehung. Wenn ich dann eines Tages sagen muss, dass meine Besuche weniger werden und eines Tages enden, fällt mir das sehr schwer. Zumal es sich oft um ältere, einsame Menschen handelt, die einen Partner oder Angehörigen verloren haben und sich über jeden Besuch herzlich freuen.

Antoine de Saint-Exupéry würde dazu sagen: „Man ist zeitlebens für das verantwortlich, was man sich vertraut gemacht hat.“ Würde ich mich daran halten, hätten wir aber bald keine Kapazitäten für neue, ebenso dringende Aufgaben.

Was erfüllt Sie mit Kraft für diese Arbeit? Wie stärken Sie sich?

Als besonders hilfreiche Unterstützung für meine Arbeit empfinde ich, dass ich mich in einem sehr tollen Team aufgehoben weiß. Es trägt auch zum guten Gelingen unserer Arbeit bei, dass wir Supervision in Anspruch nehmen können. Außerdem bewundere ich auch das Gespür unserer Koordinatorin Andrea Hürner: sie weiß immer genau, welcher Deckel auf welchen Topf passt und wer am besten welche Begleitung übernimmt. Eine Gabe, die man bei dieser Arbeit nicht hoch genug würdigen kann. Schade finde ich, dass wir nur zwei Männer im Team sind. Also Geschlechtsgenossen – nur keine Angst!

Was gefällt Ihnen weniger bei Ihrer Tätigkeit?

Das Bürokratische! Kilometeraufstellungen und Dokus; da bin ich eher oft in Verzug. Aber ohne dem wär's ja fast kitschig!*

Vorschau

Vorraussetzung für die ehrenamtliche Mitarbeit im Hospizteam ist der Besuch des Lehrgangs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung:

Der nächste Lehrgang findet in Seitenstetten statt:

Beginn: Herbst 2018

Kursort:

Bildungshaus St. Benedikt
Promenade 13, 3353 Seitenstetten

Mehr Infos unter:

hospiz.caritas-stpoelten.at

hospiz@stpoelten.caritas.at

Mobil 0676-83 844 635

Caritas
Mobiles.Hospiz

Trost > Trauer

Wird ein Angehöriger schwer krank, befindet sich die ganze Familie im Ausnahmezustand. In solchen Situationen begleiten und betreuen ausgebildete, ehrenamtliche HospizbegleiterInnen der Caritas die schwerkranken Menschen und deren Familie. Sogar über den Tod des geliebten Familienmitglieds hinaus sind die Freiwilligen im Rahmen einer Trauerbegleitung da und nehmen sich Zeit. **Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie die Begleitung von trauernden Angehörigen.**

Spendenkonto:

IBAN: AT 28 3258 5000 0007 6000

BIC: RLNWATWWOBG

Kennwort „Hospiz“

www.caritas-stpoelten.at

„Wann kommt Papa wieder?“

Wenn Kinder Fragen zum Sterben und Tod stellen, wissen Erwachsene oft nicht, was sie antworten sollen.

EIN GASTBEITRAG VON MECHTHILD SCHROETER-RUPIEPER

„Sei doch nicht so traurig!“ oder „Tut doch nicht so weh!“ sagen wir oft zu anderen Menschen, die uns in ihrer Trauer begegnen. Dabei ist die Trauer eine normale, psychohygienisch gesunde Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Alle Menschen werden mit der Fähigkeit trauern zu können geboren und tragen als gesunde Menschen die Fähigkeit des Trauerns als Talent in sich. Wie trauern wir in unseren Familien? Welche Rituale dürfen, bzw. müssen wir nutzen? Durften wir in unseren Familien den Umgang mit Leid und Trauer kennen lernen? Gab es weibliche und männliche Vorbilder, die hilfreich waren oder uns noch heute das Leben schwer machen?

Dies können Fragen sein, die uns helfen, den Umgang mit der Traurigkeit zu reflektieren. Trauer ist, wie jedes angeborene Gefühl, ansteckend. Sicherlich ist dies ein Grund, dass Eltern und Erziehende, die Gesellschaft grundsätzlich, häufig dazu neigen, Kindern Trauerreaktionen abzutrainieren. Die Umwelt will nicht traurig gestimmt, sondern eher angelacht werden, weil auch Freude als ein angeborenes Gefühl ansteckend ist. Allerdings, was würde das mit uns Menschen machen, wenn wir immer wieder gebeten würden, uns zusammenzureißen und nicht zu lachen? Was geschieht, wenn wir kleinen Kindern sagen: „Nun lach‘ doch nicht, so lustig ist das doch nicht!“? Es wäre die Parallele zu „Nun weine‘ doch nicht, es tut doch gar nicht weh!“ Ja, die eine wie die andere Gefühlsnegierung führt auf

Dauer zu Beziehungs- und Wahrnehmungsstörungen. Und tatsächlich nehmen Erwachsene den Kindern dadurch die Fähigkeit, kleine und große Krisen auf Dauer alleine zu bewältigen. Im schlimmsten Fall gehen die Kinder daran „kaputt“.

Finja ist zwei Jahre alt, als ihr Papa stirbt. Die Mama nimmt sie mit an den offenen Sarg, damit das kleine Mädchen sich vom Vater verabschieden kann. Finja sieht den Papa und vermutet, dass er schläft. „Papa, heia“, sagt sie und die Mutter reagiert: „Nein, Schatz. Papa schläft nicht, er ist tot.“ Das Mädchen kuschelt sich an sie und murmelt: „Papa, tot. Papa, heia.“ Die Zweijährige begreift nicht den Unterschied zwischen tot sein und schlafen, daher ist sie auch nicht traurig, den Papa im Sarg liegend zu sehen. Da ihre Mama traurig, aber ruhig reagiert, ist das Mädchen in dieser Situation gelassen.

Nun könnte man sagen: Dann dürfen wir doch auch vom „Schlaf“ reden. Aber an dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass wir immer ehrlich sein müssen. Denn was sagen wir dem Kind, wenn es am Abend wieder nach dem Papa fragt? Sagen wir dann: „Der Papa schläft immer noch?“ Ab wann bekommt das Kind Angst, auch die Mama könne einschlafen, spricht auch „weg“ sein?

Lars ist drei Jahre alt, seine Mutter ist gestorben. Lars fragt den Vater am Abendbrottisch: „Kann ich Nutella haben?“ Der Vater antwortet, dass es Nutella immer nur zum

Frühstück gibt. Da weint der Junge und klagt: „Bei Mama gab es IMMER Nutella. Ich will Nutella!“ Keine Nutella zu bekommen ist meist kein Verlust für Erwachsene, für Kinder kann es eine größere Bedeutung haben. Den Vater irritiert es: Lars weinte nicht, als er von Mamas Tod erfuhr, bei dem Brotaufstrich aber kommen ihm die Tränen? Ist dem Kind Nutella mehr wert als die Mama? Nein, so ist das nicht! Aber Lars versteht und begreift noch nicht, was „tot“ heißt, darum kann er den nun beginnenden und von nun an ständigen Tod der Mutter nicht betrauern. Er versteht aber, was Papas „Nein“ in Bezug auf die Nutella bedeutet: „Nichts Süßes.“ Und deshalb weint er, heftiger und länger als sonst, und in das Weinen mischt sich auch das seltsame Gefühl rein, das er hat, seitdem Papa gesagt hat, dass Mama tot ist. Der Brotaufstrich ist auch ein Auslöser für die angesammelten undefinierbaren Gefühle in seinem Bauch.

Felix ist fünf Jahre alt, als der Vater an seinem 40. Geburtstag überraschend verstirbt. „Mama, was ist „gestorben“?“ fragt er. „Das bedeutet, dass Papa nie mehr wieder kommt“, antwortet sie. „Nie, nie mehr?“ „Nie, nie mehr!“ wiederholt die Mutter.

Eine Woche später sagt Felix, neben Mama im Ehebett liegend: „Eigentlich ist es ja auch ein bisschen gut, dass Papa tot ist. Denn jetzt kann ich immer in seinem Bett schlafen.“ Die Mutter ist verunsichert, was die Gefühle ihres Sohnes betrifft. Dennoch ist sie sich sicher, dass ihr

Sohn verstanden hat, dass der Vater für immer tot ist. Es irritiert sie dennoch, dass Felix nicht um Papas Tod weint, sondern im Ehebett noch einen Gewinn sieht. „Ist das denn normal?“ fragt sie sich.

Ja, es ist normal, dass Felix sich über diesen vermeintlichen „Gewinn“ freut und genau dadurch kann man der Mutter erklären, dass ihr Sohn die Bedeutung des Todes noch nicht begriffen hat. Dass Papa NIE mehr wiederkommt, das hat er noch nicht begriffen. Denn wenn er die Dimension des Verlustes verstanden hätte, würde er weinen. Wenn jemand sagen würde: „Aber, dafür darfst du jetzt immer in Papas Bett schlafen“, dann würde er sagen: „Das will ich nicht. Ich will meinen Papa wieder haben!“

Emma ist neun Jahre alt und schreibt ihrer verstorbenen Mama einen Brief, den sie auf die Fensterbank legt: „Bitte, bitte, liebe Mama, komm nur für drei Wochen mal zu Hause vorbei“, schreibt sie darin. Wenn man sie fragt, wo die Mama sei, sagt sie tot. Fragt man weiter, ob die Mama wieder kommen kann, schüttelt sie den Kopf mit dem auswendig erlernten Wissen: „Die Mama kommt nicht wieder.“ Tief im Herzen erhofft sie es aber dennoch.

Jugendliche haben es in Zeiten großer Trauer im Gegensatz zu Kindern und Erwachsenen oft besonders schwer. Kindergarten- und Grundschulkindern betrauern nur so viel, wie sie aktuell vom Verlustempfinden spüren. Erwachsene wissen aufgrund ihrer Lebenserfahrung: es wird wieder besser – das können und wollen sich Jugendliche oft nicht vorstellen. Auch Finja, Lars, Felix und Emma werden erst mit 12, 13 oder 14 Jahren endgültig begreifen, dass ihre Eltern nicht mehr wieder kommen und dass der Verlust Auswirkungen auf die Vergangenheit, die Gegenwart hat und auf die



Foto: Maritim Möller

Zukunft haben wird. Zu diesem Zeitpunkt in der Pubertät wird mit großer Wahrscheinlichkeit noch einmal eine große Traurigkeit einsetzen, bei der es wünschenswert wäre, dass sie vom Umfeld wahrgenommen, erklärt und auch zugestanden wird. Und dass sie schon als Kinder lernen durften, Trauer auszudrücken und nach Hilfe zu fragen.

Übrigens: So wie Kinder erst nach und nach verstehen, was der Verlust durch den Tod bedeutet, trifft es auch auf den Verlust der gewohnten Familien-Normalität nach einer Scheidung zu. Fast 50% aller Kinder in Österreich, Deutschland, Belgien und der Schweiz sind von Scheidungstrauer betroffen. Es ist eine Trauer, für die es noch zu wenig Rituale gibt, eine Trauer, die oft nicht wahrgenommen wird. Damit Jungen und Mädchen nach Verlustsituationen durch Tod oder Scheidung auf Dauer gesund, krisenbeständig und selbstbewusst heranwachsen dürfen, benötigen sie Eltern, Lehrer und Erzieher, die keine Trauerreaktionen fürchten.

Habt keine Angst! Vertraut darauf, dass die Fähigkeit, trauern zu können, uns als Geschenk in die Wiege gelegt worden ist. Gott sei Dank! *

Mechthild Schroeter-

Rupieper ist Begründerin der Familientrauerarbeit in Deutschland, Mitbegründerin in Österreich und der Schweiz. Seit 1992 ist sie als Fortbildungsreferentin und Autorin tätig.

Mit ihrem Institut "Lavia - Institut für Familientrauerbegleitung" in Gelsenkirchen (D) bietet sie Hilfe und Unterstützung in Zeiten von Krankheit, Abschied, Trennung und Tod.



Lesetipps



Mechthild Schroeter-Rupieper:
Geschichten, die das Leben erzählt, weil der Tod sie geschrieben hat.
Verlagsgruppe PATMOS, 2017



Mechthild Schroeter-Rupieper:
Für immer anders
Verlagsgruppe PATMOS, 2018

Wie Kinder den Tod begreifen

Die Bedeutung und Vorstellung von Tod für Kinder verändert sich mit dem Älterwerden und ihrer Entwicklung.

VON EDDA KAUFMANN

Begriffe wie Endgültigkeit, Allgemeingültigkeit, Unvorhersehbarkeit und Unvermeidbarkeit verstehen Kinder erst im Erwachsenenalter als „Konzept vom Tod“: Ein kurzer Überblick soll die unterschiedlichen Trauerreaktionen aufgrund der unterschiedlichen Konzepte erklärbar machen:

Bedeutung von Tod

im Kleinkindalter (0 bis 3 Jahre):

Kinder können in diesem Alter keine abstrakten Begriffe verstehen. Der Tod kann kognitiv nicht erfasst werden, die Endgültigkeit wird nicht verstanden, als wäre der Tod „nur für kurze Zeit“. Es werden vielmehr die stimmungsmäßigen Auswirkungen von Abschied und Verlust in der unmittelbaren Umgebung als Gefühl erfasst und die emotionalen Begleitumstände hinterlassen Spuren im emotionalen Gedächtnis der Kinder.

Vorschulalter:

Der Tod wird immer noch mit „Weg-sein“ gleichgesetzt und als vorübergehender Zustand gedeutet. Es entwickeln sich erste vage Vorstellungen, oft wird der Tod mit Bewegungslosigkeit und Dunkelheit in Verbindung gebracht. Tod ist zumeist der „Tod anderer“ – alter und kranker Menschen.

Grundschulalter:

Allmählich wird der Tod als Realität erfasst und immer besser „begriffen“, jedoch wird er noch immer vorwiegend – bis ins Jugendalter – mit Alter und schwerer Krankheit in Verbindung gebracht. Der Tod wird als Ereignis erkannt, das Pflanzen, Tiere und Menschen betrifft und langsam tritt die eigene Sterblichkeit ins Bewusstsein. Die Endgültigkeit des Todes wird mit zunehmendem Alter immer besser begriffen.

Kinder an der Schwelle zur bzw. in der Pubertät:

Der Tod wird zunehmend als endgültiges, unausweichliches Ereignis angesehen und kann als endgültiger Verlust begriffen werden. Das Konzept von Tod nähert sich jenem der Erwachsenen an. Das Verständnis wächst, dass den Gesetzen des Todes alle und alles unterworfen ist, unabhängig vom Alter.

Anhand dieses Überblicks über die unterschiedlichen Entwicklungsstadien kann man erkennen, dass die Trauer von Kindern als Gefühlskarussell erscheint, bei dem Reihenfolge, Dauer und Heftigkeit noch „ungeordnet“ auftreten. Es können unbestimmte Ängste, Verhaltensänderungen, körperliche Begleitsymptome (Bauchweh, Kopfschmerzen, Bettnässen,...) und Entwicklungsrückschritte auftreten. Gerade bei kleineren Kindern kann ein intensives Suchen nach der verstorbenen Bezugsperson wahrgenommen werden, sowie ein Pendeln zwischen der Realität und einer Fantasiewelt. Die verstärkte Ängstlichkeit kann auch im gewohnten Umfeld auftreten.

Es bedarf viel an Hingabe, ein Erkennen der unterschiedlichen kindlichen Trauerreaktionen, Verständnis dafür sowie viel Geduld, Liebe, Geborgenheit und Sicherheit, um Kinder und Jugendliche in dieser Zeit zu begleiten. Manchmal ist auch Unterstützung von außen notwendig, gerade wenn die engsten Bezugspersonen selbst durch die Trauer in ihrer Kraft geschwächt sind.*



Gemeinsames Erinnern

Eine Trauergruppe, in der Eltern die Möglichkeit haben, über ihre verstorbenen Kinder und ihre Trauer zu sprechen.

VON ANITA THÜR

Elisabeth Riegler stellt einen Kreis aus Sesseln auf. In der Mitte breitet sie ein Tuch auf und zündet einige, kleine Kerzen an. In den nächsten zwei Stunden werden hier Eltern über ihre Kinder erzählen. Über Kinder, die nicht mehr am Leben sind.

Einmal im Monat findet hier im Caritas Beratungszentrum in St. Pölten eine Trauergruppe für Eltern, die ihr Kind verloren haben, statt. Die ersten Teilnehmer betreten den Raum und legen Fotos ihrer verstorbenen Töchter und Söhne in die Mitte. Das Ehepaar Alexandra und Peter F. kommt seit über einem Jahr monatlich zu der Gruppe. 2016 ist ihr gemeinsamer Sohn Michael mit 29 Jahren bei einem Freizeitunfall verunglückt. „Meine Tochter hat ein paar Wochen, nachdem Michael gestorben ist, gemeint, ich müsse etwas machen und mir Hilfe bzw. Unterstützung holen. Im Internet bin ich dann auf diese Gruppe gestoßen. Ich hatte einfach das Bedürfnis mit Gleichgesinnten zu sprechen“, erzählt Alexandra.

Jemanden zum Reden haben

Etwas, das auch die junge Mutter Verena bestätigen kann. „Nach dem Tod von meinem Sohn Julian wollte ich einfach ständig über ihn sprechen und von ihm erzählen. Im Umfeld und bei Freundinnen geht das zwar am Anfang, aber nach einiger Zeit kommt man sich richtig lästig vor. Gleichzeitig wollte ich auch von anderen Schicksalen hören. Es hilft mir zu wissen, dass es auch andere Leute mit demselben schweren Schicksalsschlag

gibt.“ Ihr Sohn Julian ist 2015 mit knapp drei Jahren bei einem Unfall gestorben. Alexandra ergänzt: „Es herrscht hier großes Verständnis für die Situation jedes einzelnen und die ähnlichen Schicksale erleichtern das Reden darüber.“

Als alle TeilnehmerInnen Platz genommen haben, gibt Trauerbegleiterin Elisabeth Riegler einen Gefühlswürfel durch die Runde. Jeder erzählt, wie es ihm gerade geht und was ihn in den letzten Wochen besonders beschäftigt hat. Verena erzählt, dass sich ihre Trauer über die Jahre verändert hat. „Die guten Phasen werden mit der Zeit länger. Dennoch gibt es immer wieder Tage, an denen die Trauer besonders stark ist. Es gibt auch immer noch Begegnungen mit Menschen, die komisch auf mich und mein Schicksal reagieren und nicht wissen, was sie sagen und wie sie damit umgehen sollen.“ Doch nicht nur die Trauer verändert sich mit der Zeit, ist sich das Ehepaar F. einig: „Unsere gesamte Lebenseinstellung hat sich seit dem Tod unseres Sohnes stark verändert. Wir leben viel bewusster und denken nicht weit in die Zukunft voraus. Wir wissen, es könnte jederzeit vorbei sein.“

Zuhören und begleiten

Elisabeth Riegler hört verständnisvoll zu. Ihre Aufgabe in der Gruppe beschreibt sie als Begleiterin. „Ich bin vor allem ZuhörerIn, achte darauf, dass alle zu Wort kommen, frage nach und greife hin und wieder Themen auf, die wir dann in der Gruppe diskutieren. Ich bin nicht hier, um irgendjemanden zu

bewerten oder um „gutgemeinte“ Ratschläge zu verteilen. Die Trauergruppe soll ein Ort sein, an dem die Eltern sich sehr bewusst Zeit für ihre Trauer nehmen können. Ein Platz, an dem sie über ihre Gefühle sprechen und vor allem auch über ihre Kinder erzählen können.“

Nach zwei Stunden werden die Kerzen in der Mitte des Sesselkreises wieder ausgeblasen, die Fotos der Kinder eingepackt und die TeilnehmerInnen verabschiedet. „Während der Heimfahrt sprechen wir kaum miteinander, weil die Gespräche von hier oft noch nachhallen und nachdenklich stimmen“, erzählt Alexandra. „Dennoch komme ich gerne nächstes Mal wieder, weil es ein gutes Gefühl ist, über Michael sprechen zu können.“ *



Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

jeden ersten Montag im Monat um 17:30 Uhr
Mo 7. Mai 2018
Mo 4. Juni 2018

Wo: Caritas Beratungszentrum, Schulgasse 10 St. Pölten

Begleitung und Anmeldung:
Hospizkoordinatorin
Elisabeth Riegler,
M 0676-83 844 631

Beratungsangebote



Neben der Möglichkeit der Einzelberatung und -begleitung durch den Mobilen Hospizdienst der Caritas gibt es auch zahlreiche Gruppenangebote, Camps oder Selbsthilfegruppen für trauernde Familien, Kinder und Jugendliche. Hier können Sie sich Hilfe und Unterstützung holen:

Caritas Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

jeden ersten Montag im Monat um 17:30 Uhr

Wo: Caritas Beratungszentrum, Schulgasse 10, St. Pölten

Begleitung und Anmeldung:

Hospizkoordinatorin
Elisabeth Riegler
M 0676-83 844 631

CUT

Angebot für Kinder und Jugendliche, die um einen nahestehenden Menschen trauern.

Wo: Universitätsklinikum Krems

Begleitung und Anmeldung:

Elke Kohl, Trauerbegleiterin
M 0699-17 23 53 00

www.fvpc.at

Kinderburg Rappottenstein

Die Kinderburg Rappottenstein bietet Erholungsurlaub und Trauerbegleitung für

- Familien mit schwer/chronisch kranken Kindern oder Eltern
- Familien, die um einen nahestehenden Menschen trauern

www.kinderburg-rappottenstein.at

Rainbows

Der Verein Rainbows unterstützt Kinder und Jugendliche nach dem Tod eines Angehörigen mit individuellen Trauerbegleitungen, Tages- und Feriencamps.

www.rainbows.at

Hospiz Waldviertel

Trauergruppe für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren
Jeden 4. Mittwoch im Monat
16:00 bis 18:00 Uhr

(6 – 11 Jahre)

18:00 bis 20:00 Uhr

(12 – 16 Jahre)

Wo: Rotes Kreuz

M. Schadekgasse 30a
3830 Waidhofen a.d.Thaya

Offene Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

jeden 1. Dienstag im Monat
von 17:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Wo: Hospizhaus Zwettl

Schulgasse 14, 3910 Zwettl

Windrad Tulln

Selbsthilfegruppe für Eltern, deren Baby vor, während oder nach der Geburt verstorben ist.

Wo: Rotes Kreuz,

Franz Zant Allee 3-5, 3430 Tulln

Kinderschutzzentrum MÖWE

in St. Pölten, Mistelbach, Mödling und Neunkirchen

www.die-moewe.at

Die Boje - Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen

Mo bis Fr 9:00 bis 14:00 Uhr

Wo: Hernalser Hauptstraße 15,
1170 Wien

www.die-boje.at

Angebote zur Begleitung bzw. palliativen Pflege von schwerkranken Kindern:

Hilde Umdasch Haus

stationäres Hospiz für Kinder und Jugendliche in Amstetten

www.hildeumdaschhaus.at

HOKI NÖ

Das Hospizteam unterstützt Familien mit einem lebensbedrohlich erkranktem Kind oder Jugendlichen. Begleitung vom Zeitpunkt der Diagnose, im Leben, im Sterben sowie über den Tod hinaus.

hospiz-noe.at

Kinder- und Jugend-Palliativ-Teams MOKI NÖ

mobile Betreuung von sterbenden jungen Menschen in ganz Niederösterreich

noemoki.at

MOMO – Mobiles Kinderhospiz und Palliativteam

Schulgasse 43

1180 Wien

www.kinderhospizmomo.at

Sterntalerhof

Kinderhospiz & Familienherberge für Familien mit schwer, chronisch bzw. sterbenskranken Kindern
Dorfstraße 35

7410 Loipersdorf-Kitzladen

www.sterntalerhof.at

Kinderhospiz Netz

Mobiles Hospizangebot für schwerkranke Kinder
Meidlinger Hauptstrasse 57-59
1120 Wien

www.kinderhospiz.at



STERN & STERN Versicherungsmakler KG

Da bin ich sicher!



Begräbniskostenvorsorge

Mit dieser Vorsorge nehmen Sie Ihren Angehörigen einen großen Teil an Verantwortung und Sorgen ab.

- Bis € 10.000,00
- Ohne Gesundheitsfragen mit kürzester Wartezeit
- Lebenslanger Versicherungsschutz
- Überführungskosten inkludiert

Goldegger Straße 35, 3385 Prinzersdorf

☎ 02749 / 2000

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

Lehrgang in Seitenstetten ab 14. September 2018

Bildungshaus St. Benedikt
3353 Seitenstetten

Informationsabend:

Mo. 11.6.2018 19:00 Uhr
Caritas Beratungszentrum,
Schulstraße 9, 3300 Amstetten

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

Lehrgang in St. Pölten ab 22. März 2019

Bildungshaus St. Hippolyt
3100 St. Pölten

Informationsabend:

Di. 20.11.2018 19:00 Uhr
Bildungshaus St. Hippolyt
3100 St. Pölten

Anmeldung:

0676-83 844 635

Region St. Pölten

Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

nächster Termin 7. Mai 2018

Wann: jeden ersten Montag

um 17:30 - 19:30 Uhr

Wo: Caritas Beratungszentrum
Schulgasse 10, St. Pölten

Begleitung und Anmeldung:

Hospizkoordinatorin

Elisabeth Riegler,

0676-83 844 631

Offene Trauergruppe in Traismauer

nächster Termin 4. Mai 2018

Wann: jeden ersten Freitag im

Monat von 16:00 - 17:30 Uhr

Wo: Hauptplatz 11, 3133

Triasmauer

Begleitung und Anmeldung:

Hospizkoordinatorin

Elisabeth Riegler,

0676-83 844 631

Trauer-Spaziergang im Stadtgebiet St. Pölten

Fr 18. Mai 2018

Fr. 19. Oktober 2018

Wann: 14:00 Uhr

Wo: Bahnhof St. Pölten

Dauer: ca. 2 Stunden

Begleitung und Anmeldung:

Hospizkoordinatorin

Elisabeth Riegler,

0676-83 844 631

Region Krems

Trauerwanderung in der Region Krems

Fr 25. Mai 2018

Fr 19. Oktober 2018

Dauer: ca. 2 Stunden

Treffpunkt: wird bei Anmel-
dung bekannt gegeben

Begleitung und Anmeldung:

Hospizkoordinatorin Claudia

Psota, 0676-83 844 629

Ingrid Walzer, Bestattung

Krems 02732-801 630

Region Amstetten Waidhofen/Ybbs

Wandern am Inspirationsweg Zeillern

Sa 8. September 2018

Dauer: ca. 3 Stunden

Treffpunkt: 13:00 Uhr,

Parkplatz Schloss Zeillern

Begleitung und Anmeldung:

Hospizkoordinatorin

Andrea Hürner,

0676-83 844 633

Region Lilienfeld

„Weiterleben ohne dich“ Geschlossene Trauergruppe

Beginn:

Di 30. Oktober 2018

Wann: 6 Abende jeweils von
16:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Mobiler Hospizdienst,

Liese Prokop Str. 14

3180 Lilienfeld

Begleitung und Anmeldung:

Hospizkoordinatorin

Marina Schmidt-Schmidberger,

0676-83 844 636

Landesverband Hospiz NÖ

www.hospiz-noe.at

- **Mi 3. Oktober 2018**
Hospizenquete
im Landhaus St. Pölten

Weiterbildungsangebote für ehrenamtliche MitarbeiterInnen

- **Sa 5. Mai 2018**
10:00 - 17:00 Uhr
„Möge es mir wohl ergehen“ -
Praxis des Selbstmitgefühls
Leitung: Dr. Ulrike Pastner
Ort: Bildungshaus
St. Hippolyt, St. Pölten
- **Sa 22. September 2018**
10:00 - 17:00 Uhr
Wie Sie Ihren Geist und
Körper verändern
Leitung: Claudia Kloihofner
Schloss Großrußbach

Hospizförderverein Amstetten

www.hospizfoerderverein.at

- **Di 23. Oktober 2018**
19:00 Uhr

„Vom Unbekannten zum Bekanntem. Vom Fremden zum Vertrauten“

Begleitung von Menschen mit
Behinderung.
Vortrag von Barbara Hartmann
Ort: Rathausaal in Amstetten

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: Anita Thür, Edda
Kaufmann, Christine Umgeher
Layout: Sigrid Brandl
Druck: NÖ Pressehaus
P.b.b. Erscheinungsort:
Verlagspostamt St. Pölten