

Caritas

Hospizdienst

Caritas St. Pölten Aktuell
P.b.b.
Erscheinungsort St. Pölten
Verlagspostamt 3100 St. Pölten
Nr. 4
Juni 2015

Zeitschrift des Mobilen Hospizdienstes der Caritas der Diözese St. Pölten

Mobile Hospizdienste der Caritas in der Diözese St. Pölten

St. Pölten

Stadt: DSA Elisabeth Riegler
Mobil 0676-83 844 631
Land: Mag. (FH) Edda
Kaufmann
Mobil 0676-83 844 632

Krems

FSB/B Martina Löffler
Mobil 0676-83 844 629

Lilienfeld

Marina Schmidt-
Schmidberger, MA
Mobil 0676-83 844 636

Amstetten

DGKS Andrea Koch
Mobil 0676-83 844 630
FSB/A Viktoria Scheuch
Mobil 0676-83 844 634

Waidhofen/Ybbs

DSA Andrea Hürner
Mobil 0676-83 844 633
FSB/A Viktoria Scheuch
Mobil 0676-83 844 634

Leitung:

DGKS Elisabeth Haas
M 0676-83 844 644
Sekretariat: Christine Umgeher
T 02742-841 682
M 0676-83 844 635
hospiz@stpoelten.caritas.at
www.hospiz.caritas-stpoelten.at
www.caritas-stpoelten.at

Spenden-Konto:

Kennwort: Hospiz
AT28 3258 5000 0007 6000
BIC: RLNWATWWOBG



Foto: Caritas

Wege aus der Trauer

Verständnis leben – Zeit geben

Trauer ist die „Antwort des Herzens“ auf jeden schweren Verlust und eine natürliche Reaktion auf bestimmte Lebenssituationen, die nicht nur beim Tod eines nahestehenden Menschen entsteht. Auch bei Verlusten durch Trennung oder Scheidung, sowie bei „versteckten“ Verlusten eines Menschen, durch eine Erkrankung wie Demenz und Depression, trauern Erwachsene ebenso wie Kinder.

Es gibt keine genormte Trauerreaktion, sondern viele Facetten, die Ausdruck des Verlustes sein können. Trauer schmerzt nicht nur psychisch, sondern kann sich auch in physischen Symptomen wie Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit,

Infektanfälligkeit und körperlichen Schmerzen zeigen.

Prozess der Trauer und Impulse für die Begleitung

Trauer ist immer ein prozesshaftes Geschehen, dessen Beginn durch das Ereignis des Verlustes und dessen Ende als Neuorientierung des gesamten Lebensgefüges definiert wird. Die Dauer und Muster dieser Phasen können sich aber individuell sehr unterscheiden. Die Psychologin Verena Kast beschreibt in ihrem Buch „Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses“ vier Trauerphasen mit ihren Reaktionsmustern. Wir möchten diese Phasen mit Anregungen und Impulsen

Mehr auf Seite 2 ►

Vorwort



Elisabeth Haas

Leiterin Mobiler Hospizdienste

Oft spüre ich große Abneigung bei so manchen Wortassoziationen wie „loslassen müssen“, „Trauerarbeit leisten müssen“ und doch zeigt die Erfahrung, dass Trauern als Verlustreaktion zum Leben gehört. Trauern ist ein Ausdruck des Herzens, des Fühlens - traurig sein „dürfen“, trösten oder getröstet werden sind Teile des Trauerprozesses.

Diese Ausgabe der Hospizzeitung möchte in kurzen Beiträgen die Hintergründe von Trauer erklären und die verschiedenen Angebote der Trauerbegleitung vorstellen. Betroffene kommen ebenso zu Wort, wie die Begleiter, die von ihrer Arbeit oder der Ausbildung erzählen.

Danke allen ehrenamtlichen HospizmitarbeiterInnen - ihr steckt viel Zeit und Engagement in diesen Dienst.

Danke den Koordinatorinnen – durch eure sehr umsichtige Arbeit, die oft im Hintergrund passiert, werden Betroffene rasch entlastet. 2014 wurden von 120 ehrenamtlichen und neun hauptamtlichen Mitarbeitern 318 schwerkranke Menschen und Trauernde während 10.000 Stunden begleitet.

Danke dafür auch allen SpenderInnen – durch Ihre finanzielle Unterstützung ist es erst möglich, diese Arbeit bei den schwerkranken Menschen und deren Familien auch weiterhin zu leisten!

► ergänzen, die in der Trauerbegleitung von Bedeutung sind:

1. Phase – „Nicht Wahrhaben Wollen“

Diese Phase kann Stunden bis einige Wochen andauern und ist durch einen Schockzustand, psychische Starre und die fehlende Wahrnehmung eigener Gefühle gekennzeichnet. Der Verlust wird nicht realisiert und scheinbare Empfindungslosigkeit sowie motorische Unruhe können auftreten.

Gerade in dieser Phase ist Hilfestellung von außen nötig und unersetzbar. Egal, ob es sich um die Übernahme von alltäglichen Besorgungen, das Aufrechterhalten eines Tagesrhythmus, eine Unterstützung bei Regelungen handelt oder um das Zulassen aller Gefühle des Trauernden. Es ist nicht immer leicht, die scheinbare Empfindungslosigkeit auszuhalten, doch Zuhören und „Da-sein“ können in dieser Zeit wirkliche Hilfe und Trost sein.

2. Phase – „Aufbrechende Emotionen“

Ein breites Spektrum an Gefühlen aber auch psychosomatischen Symptomen wie Zorn, Angst, Schuldzuweisungen und -gefühlen, ein Wechsel von Euphorie und tiefer Traurigkeit, Panikattacken, Appetitmangel und Konzentrationsstörungen können auftreten.

Für Begleiter eine Zeit, in der es wichtig ist, diese Gefühlsausbrüche zu akzeptieren, nicht abzulenken, um den Prozess des Verdrängens nicht zu unterstützen, am Erleben und Erinnern des Trauernden echte Anteilnahme zu zeigen, keine Interpretationen oder wertende Stellungnahmen abzugeben, auf keinen Fall zu bagatellisieren oder zu vertrösten und weiterhin auch im Alltag Unterstützung zu sein.

3. Phase „Suchen und Sich-Trennen“

„Suchen“ stellt in dieser Phase eine normale Reaktion von Trauernden auf einen Verlust dar: der reale Mensch, bestimmte Orte, Teile der Erziehung werden „gesucht“, Erzählungen und Erinnerungen bestimmen diese Trauerphase maßgeblich.

Der Verstorbene oder die Person, von der man getrennt wurde, taucht als eine Art „innerer Begleiter“ immer wieder auf, ein intensives Begegnungsgefühl herrscht vor und Tagträume mit dem Menschen dauern an. Doch diese Erinnerung und Beziehung ist wesentlich, damit aus dem Verlust ein Integrationsvorgang in die eigene Psyche gelingen kann – damit die Beziehung und Bindung zum Menschen, den man verloren hat, eine neue Bedeutung erfährt.



Diese Phase ist von Geduld, Zuhören, Zeitlassen und kontinuierlicher Begleitung geprägt und der weiteren Unterstützung bei Anzeichen der Neuorientierung des trauernden Menschen.

4. Neuer Selbst- und Weltbezug

In dieser Phase werden Wege gefunden, die zu einem positiven Umgang mit dem Verstorbenen führen, als „innere Figur“ des Trauernden. Das eigene Leben kann wieder neu gestaltet werden, wenn auch mit einem neuen Selbstverständnis und anderen Sinnbezügen. Als Begleiter ist es nun an der Zeit, an der Situation des Trauernden nicht festzuhalten, Veränderungen im Beziehungsnetz des Trauernden zu unterstützen, Neues zu akzeptieren und trotzdem sensibel in der Begegnung zu bleiben. Es müssen gemeinsam Formen gesucht werden, die Trauerbegleitung behutsam zu beenden oder aber umzugestalten.

Trauer ist also sowohl die Reaktion und Antwort auf jeden schweren Verlust, als auch der Ausdruck und die Form der Abschiedsbewältigung von einem geliebten Menschen. Wir sollten Möglichkeiten schaffen, Verständnis leben, Zeit geben, um diesen Prozess zu durchlaufen – nur dann kann ein neues Sinngewebe im und Freude am eigenen Leben wieder möglich werden, und das Vergangene, die Erinnerung irgendwann tatsächlich zum „kostbaren Geschenk“ werden.

Edda Kaufmann

Kraft schöpfen und Zuversicht spüren

„Der 12. Oktober 2002 war der schwerste Tag meines Lebens. An dem Tag ist mein ältester Sohn gestorben. Er hat sich mit 27 Jahren das Leben genommen. Uns hat es einfach den Boden unter den Füßen weggerissen“, erzählt Karl, während ihm die Tränen in die Augen steigen. „Trauerbegleitung in Anspruch zu nehmen, ist uns nicht in den Sinn gekommen, zu sehr mussten wir uns darauf konzentrieren, unseren Alltag zu schaffen. Die Ärzte sagen, bei meiner Frau Maria wurde durch diesen extremen Schock die furchtbare Krankheit ausgelöst. Hätten wir Hilfe gehabt, wäre manches vielleicht anders gekommen.“ Maria war 53, als ihr Alzheimer attestiert wurde. Inzwischen sind zehn Jahre vergangen, und sie kann längst nicht mehr gehen, seit einiger Zeit auch nicht mehr sprechen. Karl sorgte all die Jahre hingebungsvoll für „seine Mitzi“. Die Kinder helfen so oft wie möglich, befürchten aber seine Überforderung. „Es ist aber das Einzige, was ich tun kann, um ihr mein Bestes zu geben“, sagte er. Seit kurzem kommt Anneliese, eine ehrenamtliche Hospizmitarbeiterin der Caritas, ins Haus. Seine Töchter haben Karl schließlich überzeugt, sich diese Hilfe zu holen. Erst durch die Gespräche mit der Hospizbegleiterin wurde

ihm klar, wie dringend er Unterstützung braucht.

Ihr kann er sagen, was er seinen Töchtern nicht sagen kann, wovor er Angst hat und wie es in ihm aussieht. Ihren Zuspruch und die praktischen Ratschläge kann er gut annehmen. Er meint sogar, dadurch etwas wie Zuversicht für die Zeit nach Marias Weggang zu spüren.

Die Hospizmitarbeiterin hat der Familie die Kraft gegeben, trotz der Schwere der Krankheit noch Schönes mit Maria zu erleben. Manchmal lachen sie mit ihr. Lachen ist der einzige Laut, der Maria noch geblieben ist. In solchen Momenten oder wenn sie ihre Enkelin in den Armen hält, erscheint ein glücklicher Ausdruck in ihrem von der Krankheit gezeichneten Gesicht, das dann fast wie früher aussieht.

„Ich bin der ehrenamtlichen Mitarbeiterin sehr dankbar. Sie hält die Hand meiner Mutter, beruhigt sie, wenn Angst und Panik in ihre Augen treten, sie steht meinem Vater so großartig bei, sie nimmt uns Kindern die Furcht vor dem Unvermeidbaren und verbessert damit das Leben der ganzen Familie“, beschreibt die Tochter die Leistung der Hospizhelferin.

Individuelle Trauerbegleitung:

Schon immer haben sich Menschen in Zeiten der Trauer getröstet und gegenseitig gestärkt. Trauerbegleitung ist ein kostenloses Angebot des Mobilen Hospizdienstes, orientiert an persönlichen Bedürfnissen, geprägt vom gemeinsamen Erinnern und DaSein. Diese Begleitung kann in Form von Einzelgesprächen, am Telefon oder in Trauergruppen stattfinden.



Mobiler Hospizdienst der Caritas:

Die Arbeit der hauptberuflichen Hospizkoordinatorinnen

Jedes Team von ehrenamtlichen HospizmitarbeiterInnen eines Bezirks wird von einer hauptberuflichen Koordinatorin geleitet. Sie unterstützt ehrenamtliche MitarbeiterInnen in ihrer Arbeit mit schwerkranken und trauernden Menschen und führt mit allen Betroffenen ausführliche Erstgespräche. Hier werden Bedürfnisse besprochen und geordnet, organisato-

rische Schritte eingeleitet, Schmerztherapien vermittelt und die Arbeit der ehrenamtlichen Begleitung vorgestellt. Eine umfassende Unterstützung durch die Sterbe- und Trauerbegleiter ist nur möglich, wenn viele Helfer von unterschiedlicher Profession gut zusammenarbeiten. Dafür ist die regelmäßige Vernetzung mit medizinischen und pflegerischen Berufen (Palliativstation, Hausärzte, Hauskrankenpflege, ...), aber auch mit sozia-

len und seelsorglichen Einrichtungen (Krankenkasse, Sozialarbeit und Pfarren) vonnöten. Darüber hinaus gehört auch Öffentlichkeitsarbeit zu den Aufgaben der Hospizkoordinatorinnen, um das Angebot des Mobilen Hospizdienstes bekannt zu machen, um schwerkranken Menschen und deren Angehörigen eine adäquate Unterstützung in dieser belastenden Situation zu ermöglichen.



Waidhofen an der Ybbs
Andrea Hürner

Ich bin Dipl. Sozialarbeiterin und seit 2004 Koordinatorin des Mobilen Hospizdienstes in Waidhofen/Ybbs. Parallel arbeite ich als Beraterin in einer Einrichtung für arbeitslose Menschen in Amstetten. In der Arbeit beim Mobilen Hospizdienst ist mir besonders wichtig, unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sorgsam zu begleiten und sie ihren Stärken und Fähigkeiten entsprechend einzusetzen.

Was ich auch bin: Mutter zweier Söhne (21, 19), ein spiritueller Mensch und u.a. an Literatur, Kultur und authentischen Begegnungen mit Menschen interessiert. Was ich gern noch werden möchte: Kräuterhexe. Mein Motto: „Wachse wie ein Baum“.



Amstetten
Koch Andrea

Als Diplomkrankenschwester bin ich seit August 2009 für den Mobilen Hospizdienst der Caritas tätig. Schwerkranken und deren Angehörige fühlen sich oft allein gelassen und benötigen Begleitung für die mitunter lange Zeit des Leidens und der Einsamkeit. Für mich ist es wichtig, diese Menschen zu stützen oder ihren Trauerprozess positiv zu beeinflussen.

Ich lebe auf einem kleinen Bauernhof zusammen mit Pferden, Hunden, Katzen, Hühnern, Reptilien und einem Katzenhaus für Pflegekatzen. Außerdem betreibe ich eine Pflegestelle für Hunde und Katzen, die bis zu deren Vermittlung für unsere regionalen Tierschutzvereine bei uns bleiben.



Amstetten & Waidhofen/Ybbs
Viktoria Scheuch

Bevor ich 2010 im Mobilen Hospizdienst der Caritas als Koordinatorin begann, arbeitete ich einige Jahre als Fachsozialbetreuerin in der Hauskrankenpflege. An meiner Arbeit gefällt mir besonders, dass durch das Miteinander von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen und Vernetzungspartnern, schwerkranken Menschen und deren Angehörige unterstützt werden können. Es ist einfach wichtig da zu sein. In meiner Freizeit gehe ich gerne wandern, schifahren, singe im Chor und lese viel.

Koordinatorinnen stellen sich vor



St. Pölten Bezirk

Edda Kaufmann

Es ist mir ein großes Anliegen und von besonderem Wert, Menschen – in allen Lebenslagen – mit tiefem Respekt und Achtsamkeit zu begegnen. Und es stellt für mich eine große Bereicherung dar, mein erworbenes Wissen, meine Erfahrungen sowie genau diese Werte seit Februar 2015 als neues Mitglied im KoordinatorInnen Team des Mobilen Hospizdienstes St. Pölten einbringen zu dürfen. Als ausgebildete Ergotherapeutin und nach einem Studium des Managements im Gesundheitswesen an der IMC FH Krems, war ich lange Jahre als Ergotherapeutin sowie Lehrende am

Bachelorstudiengang Ergotherapie tätig. In Lehrveranstaltungen vermittele ich den Studierenden die Themengebiete Sterben, Tod, Trauer und Trauma – insbesondere anhand von Selbstreflexionsprozessen. Während kleiner Reisen und bei der Gestaltung von Skulpturen aus Ton und der Fotografie finde ich Balance zwischen den verschiedenen und facettenreichen Rollen in meinem Leben, das auch durch besonderes Glück über meine zwei Kinder geprägt ist. Ich freue mich auf diesen neuen Abschnitt in meinem Leben, in dem bereits institutionell Mitmenschlichkeit und Empathie vorgelebt wird.



St. Pölten Stadt

Elisabeth Riegler

Nach vielen Jahren in der Sozialarbeit bin ich seit Juli 2010 als Koordinatorin für die Region St. Pölten/Stadt zuständig. Die Begegnungen mit Menschen, die sich in leidvollen Situationen befinden, sind Grenzerfahrungen für mich, die mich immer wieder mein eigenes Leben bewusster spüren lassen. In dieser Zeit durfte ich auch viele Ehrenamtliche kennenlernen, die durch ihre einfühlsame Art und ihr herzliches Engagement auch mein Leben bereichern haben. Ausgleich finden und Kraft tanken kann ich in der Natur, in der Familie und beim Singen.



Lilienfeld

Marina Schmidt-Schmidberger

Als Sozialarbeiterin ist es mir wichtig, Menschen in ihrem Dasein und in ihren individuellen, mitunter schwierigen, Lebenslagen zu begleiten. Für die Tätigkeit als Koordinatorin des Mobilen Hospizdienstes habe ich mich entschieden, weil es mir ein besonderes Anliegen ist, dass Menschen mit lebensbedrohlichen bzw. -verkürzenden Erkrankungen sowie trauernde Menschen eine würdevolle und auf ihre Lebenslage abgestimmte Begleitung erhalten können. Ich sehe es als meine Aufgabe, der Bevölkerung in unserem Bezirk dieses Angebot bekannt zu machen. Daneben ist es mir wichtig die Themen Sterben, Tod und Trauer zu enttabuisieren. Das Leben und den Tod in all seinen Facetten bewusst wahrzunehmen bewegt mich zutiefst – es ermöglicht mir, jeden Tag als ein Geschenk anzunehmen.



Krems

Martina Löffler

Ich lebe in Gobelsburg/Zeiselberg, mein Sohn ist 29 Jahre und meine Tochter ist 24 Jahre alt. Ich lache gerne und singe in einem Chor mit, treffe mich aber auch gerne mit Freunden beim Heurigen. Vor etwas mehr als vier Jahren, nach einer beruflichen Umschulung zur Fachsozialbetreuerin, habe ich als Koordinatorin in Krems zu arbeiten begonnen. Diese Arbeit ist sehr abwechslungsreich, aber oft auch sehr herausfordernd. Ich interessiere mich für Menschen und ihr Leben mit all den Höhen und Tiefen. Andere Sichtweisen finde ich bereichernd für mein eigenes Leben, mein Denken und meine geistige Haltung. In der offenen authentischen Begegnung und Nähe zu anderen Menschen erfahre ich wirkliches Leben und Tiefe. Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll!

Gemeinsame Schritte aus der Trauer



Consita Forster

„Zusammen ein Stück weit miteinander gehen, Trauer und Erfahrungen teilen“, so beschreibt Frau Consita Forster, ehrenamtliche Mitarbeiterin des Hospizteams und Begleiterin der Trauerwanderer, diese Nachmittage. Bereits viermal fand im Umkreis von Waidhofen/Ybbs ein Wandern mit Trauernden statt. Der Lichterweg zur Oberen Buchenbergkapelle war ebenso ein stimmungsvoller Rahmen wie der Weg zur Sebaldikirche am Heiligenstein, der Meditationsweg in Wolfsbach oder ein Spaziergang rund um die Basilika am Sonntagberg. „Den Baumstamm mit seiner rauen, rissigen Rinde spüren, das Rauschen einer Quelle hören, kantige oder geschliffene Steine in verschiedenen Größen betrachten, ...“

– die Eindrücke der Natur und das Erleben der Trauer, die sich auch sehr unterschiedlich gestaltet, fügen sich immer wieder ineinander. Da sich das Traurige so verschieden zeigt, ist es oft schwer herauszufinden, was gut tun würde, was uns trösten könnte. Gemeinsam

ein paar Schritte gehen, bewegt uns körperlich und seelisch und so kommt auch die Trauer in Bewegung. Gefühle kommen und gehen, ohne dass darüber gesprochen werden muss. Es ist oft ein Lächeln, das vermittelt, du bist nicht allein und es ist schön, dass du da bist. Da die Fitness nicht im Vordergrund steht, sind die Pausen ein ganz wesentlicher Programmpunkt. „Ein schönes Plätzchen lädt oftmals ein, eine Mitte zu bilden, eventuell einen Stein oder ein anderes mitgetragenes Erinnerungsstück auszubreiten, einen besinnlichen Text zu lesen, Gedanken auszutauschen oder einfach wortlos ein Stück des Schweren in der Natur zurücklassen“, erinnert sich Frau Forster. Für all jene, die den Nachmittag gerne in Gesellschaft ausklingen lassen, ist eine Einkehr in ein Lokal in unmittelbarer Nähe vorbereitet. In dieser gemütlichen, oft heiteren Stimmung hört man jemanden sagen: „... und wir freuen uns schon auf den nächsten Trauerwandertermin!“

Consita Forster und Elisabeth Haas

Aktuelle Termine finden Sie unter: www.caritas-stpoelten.at/hilfe-angebote/mobiler-hospizdienst/



Fotos: Caritas



Jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr sind unter der Nummer 0676/83 844 299 die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Hospizteam St. Pölten erreichbar.

Brigitte Mitterer: „Es gab schon viele bewegende Anrufe am Trauerteleson des Hospizdienstes.“

Seit 2010 bietet der Mobile Hospizdienst ein Trauerteleson an. So ist es auch anonym möglich, Entlastung und Unterstützung zu bekommen. Vielen Trauernden fehlt die Kraft aufzustehen und sich Unterstützung von außen zu holen, daher ist dieses Angebot ein wichtiger Bestandteil der Trauerangebote. Jemanden zu wissen, der einfach nur zuhört und vielleicht durch so manches tröstende Wort einen Weg aufzeigen kann, um selbst die nächsten Schritte gehen zu können. Durch die anonyme Atmosphäre am Telefon lassen sich manchmal leichter sehr vertrauliche Situationen ansprechen, die man von Angesicht zu Angesicht eher nicht ansprechen würde.

Brigitte Mitterer

Brigitte Mitterer ist seit 2005 ehrenamtliche Mitarbeiterin im Team St. Pölten Land. Da ihr durch ihre MS Erkrankung und Sehbehinderung die Mobile Begleitung nicht mehr möglich ist, hat sie seit 2010 die Begleitung über das Trauerteleson übernommen. Brigitte ist pensionierte Sonderschullehrerin mit Sozialarbeiterausbildung. „Es gab schon viele bewegende Anrufe. Ein Anrufer wollte für die Verabschiedung seiner Lebensgefährtin eine besondere Gestaltung. Ich ermutigte ihn, seine Wünsche mit der Familie und dem Bestatter zu besprechen. Wochen später bedankte er sich, es gab eine außergewöhnlich berührende Feier, alle im Ort gaben positive Rückmeldungen und, was mich besonders gefreut hat, er konnte seine verstorbene Lebensgefährtin trotz Obduktion noch einmal sehen und so das „Endgültige“ auch begreifen.“

Maria Riediger

Sie absolvierte 1997 den ersten von der Caritas angebotenen Lehrgang „Lebens-, Sterbe und Trauerbegleitung“ und ist seit 1998 ehrenamtliche Mitarbeiterin im Team St. Pölten Stadt. Gemeinsam mit Brigitte Mitterer übernahm sie 2010 das Trauerteleson und ist so Ansprechperson für Trauernde, die auf diesem Weg das Gespräch suchen.

Sie engagierte sich auch davor schon mehrfach freiwillig, zum Beispiel bei „Essen auf Rädern“ oder im Rahmen des Besuchsdienstes im Caritas Pflegeheim Haus St. Elisabeth. „Ich möchte für Menschen da sein, ihnen Zeit schenken, zuhören und sie in ihrer Trauer und ihrem Schmerz begleiten. Denn nicht immer, wenn die Verzweiflung groß und die Trauer schwer zu ertragen ist, steht ein Ansprechpartner zur Seite. Manchmal weiß der Trauernde nicht, an wen er sich wenden kann. Da kann ein Gespräch am Telefon oft sehr hilfreich sein.“

Vergiss mein nicht...

Gedenkfeier im Landeskrankenhaus Lilienfeld

Ein Mensch,
den wir liebten,
ist nicht mehr da.
Aber er ist überall,
wo wir sind und
seiner gedenken.

In der Krankenhauskapelle des Landeskrankenhauses Lilienfeld findet zweimal im Jahr eine Gedenkfeier der Palliativstation in Zusammenarbeit mit dem Mobilien Hospizdienst statt. An- und Zugehörige der im Palliativbereich verstorbenen Patienten und Patientinnen können in diesem Rahmen ihrer Lieben gedenken. Das Pflege- und Begleitpersonal gestaltet diese Feier mit berührenden Gedanken, Gedichten und Geschichten. Mit einem Wasser-ritual, Klangschale und Holzscheiben, welche mit den Namen der Verstorbenen beschriftet sind, wird der Verstorbenen gedacht. Ein gemeinsam gesungenes Gebet, sowie ein Segen bilden den geistlichen Rahmen. Für eine stimmungsvolle musikalische Umrahmung sorgen

Musiker- und Musikerinnen aus dem Bezirk. Als symbolische Geste verteilen die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Mobilien Hospizdienstes abschließend Vergissmeinnicht-Samen an die Mitfeiernden.

Bei einem gemeinsamen Ausklang mit Speis und Trank besteht die Möglichkeit, mit Oberarzt Dr. Martin Zeh, den Mitarbeiterinnen der Palliativstation und des Mobilien Hospizdienstes, sowie mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Dabei erzählt eine Besucherin: „Es tut mir gut einen Rahmen zu haben, in dem ich trauern kann. Ich muss immer und immer wieder erzählen, was passiert ist – dadurch kann ich es besser realisieren.“

Marina Schmidt-Schmidberger



Es gibt nichts, was die Abwesenheit
eines geliebten Menschen ersetzen kann.
Je schöner und voller die Erinnerung,
desto härter die Trennung,
aber die Dankbarkeit schenkt
in der Trauer eine stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne
wie ein kostbares Geschenk in sich.

Dietrich Bonhoeffer

Ehrenamtsteam Krems

| 1 | Martina Löffler (Koordinatorin)

Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll. Wenn ich jemanden ein Stück seines Lebensweges begleiten darf, bereichert das auch mein eigenes Leben.

| 2 | Andrea Schmidt

Die Arbeit gibt mir Gelegenheit, Menschen in schwierigen Lebensphasen ein Stück des Weges zu begleiten und dabei sehr viel für mein eigenes Leben zu lernen.

| 3 | Erich Schwanzelberger

Ehrenamtlich will ich schwerkranke Menschen und deren Angehörige auf dem letzten Weg begleiten und bei organisatorischen Schritten vermittelnd unterstützen.

| o. Abb. | Eva Fischer

Ich arbeite aus Überzeugung, da ich weiß, wie wichtig es ist, wenn man für jemanden „da ist“.

| 4 | Ferdinand Prückler

Ich kann vor allem meine Zeit anbieten, sei es für Gespräche, als Zuhörer, als Gesellschafter oder auch nur, um einfach da zu sein. Mein Motto: „Tue Gutes und rede nicht darüber“

| 5 | Gabi Muschl-Leithner

Mit Liebe schließt man Toten die Augen; liebevoll muss man auch den Lebenden die Augen öffnen.

| 6 | Gabi Nastberger

Bei den Gesprächen erzählen die Patienten oft von Ihrer Jugend, über Ihre Krankheit oder Probleme mit pflegenden Angehörigen, die sich dann manchmal durchs Erzählen von selbst auflösen.

| 7 | Gerti Völker

Ich betreue Menschen im Pflegeheim. Wenn sie sich freuen, wenn ich komme, dann gibt mir das sehr viel an Freude zurück.

| 8 | Josef Praschl

Ich sehe es als meine Berufung, für kranke und schwache Menschen „da“ zu sein.

| 9 | Karin Hofstätter

Durch die Weiterbildung „Für immer anders“ bei Mechthild Schroeter-Rupieper, habe ich ein Werkzeug in die Hand bekommen um Trauer bei Kindern besser zu verstehen und damit zu arbeiten.

| 10 | Lisi Nessl

Gründe für meine ehrenamtliche Mitarbeit sind einerseits das DA -Sein für einander und das Miteinander in allen seinen Facetten.

| 11 | Petra Schiffauer

Es ist ein Geschenk für mich, Menschen auf dem letzten Stück ihres Weges auf dieser Welt empathisch beizustehen und auch ohne ausgesprochener Worte zu verstehen.

| 12 | Rolf

Durch meine Krebsdiagnose habe ich einen besonderen Zugang zu Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind. Viele sind in der Zwischenzeit gegangen und nach einem Patientenbesuch dachte ich mir oft, „Wer hat eigentlich heute wen begleitet“.

| 13 | Shakiri Juen

Aufgrund einiger schmerzlicher Erfahrungen im Laufe meines Leben ist die Beschäftigung mit dem Tod ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens geworden. Umso mehr ist es mir ein großes Anliegen, Menschen in schwierigen und traurigen Zeiten zur Seite stehen zu können.

| 14 | Ute Hennemann

Ich möchte versuchen, den uns anvertrauten Menschen im behutsamen Umgang unter Achtung seiner Würde, Geborgenheit, Akzeptanz seines Seins ein weitgehendes körperliches Wohlbefinden zu schenken.

| 15 | Waldtraut Baumgartner

Ich möchte für Menschen da sein, da, wo sie es am notwendigsten brauchen. Menschen begleiten zu dürfen, ist für mich ein Ausdruck der Dankbarkeit dem Leben gegenüber.

| 16 | Walter Ruzicka

Es ist ein Akt der Humanitas, einen Menschen nicht allein zu lassen, wenn laut behandelnden Ärzten nichts mehr zu tun ist. Zu diesem Zeitpunkt ist hingegen vieles zu tun: sich einfach Zeit nehmen.

Der Mobile Hospizdienst der Caritas Krems ist bereits 16 Jahre in der Stadt und im Bezirk tätig. Bereits langjährige und viele neu dazugekommene ehrenamtliche MitarbeiterInnen sind gemeinsam mit Engagement und Freude dabei, schwerkranken Menschen und Trauernden zu helfen.



Trauernde Kinder – (K)ein Trauerspiel



Elke Kohl

ist selbständige Familientrauerbegleiterin. Sie leitet Kinder- und Jugendtrauergruppen in St. Pölten und Krems und begleitet seit vielen Jahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Trauersituationen.

Kontakt:

[elke.kohl@](mailto:elke.kohl@kindertrauer-undmehr.at)

kindertrauer-undmehr.at

Tel: 0699/17 23 53 00

www.kindertrauer-undmehr.at

Wenn Kinder und Jugendliche den Tod eines nahen Angehörigen erleben müssen, macht das Erwachsene oft tief betroffen, traurig, unsicher und manchmal sogar hilflos. Sie empfinden es als eine sehr schlimme, beklagenswerte Angelegenheit, um nicht zu sagen, als eine Tragödie, die oftmals sprachlos macht. „Wie kann ich richtig reagieren? Was soll ich nur sagen?“, sind typische Fragen, die ich aus der Erwachsenenberatung gut kenne.

Wenn Kinder und Jugendliche den Tod eines nahen Angehörigen erleben, dann ist es für sie auch eine Zeit lang unbeschreiblich schwierig, schmerzhaft und traurig. Begleiten wir sie aber auf diesem intensiven Trauerweg, begegnen wir Ihnen dabei aufrichtig und bieten wir ihnen Unterstützung an, dann werden wir erleben, dass die kindliche Trauer KEIN Stück mit traurigem Ende sein muss.

Der Trauerweg - KEIN Trauerspiel!

Johannes ist neun Jahre alt, als sein Papa nach langer Krankheit stirbt. Er begreift und versteht, was tot sein bedeutet und reagiert sowohl mit Wut als auch mit tiefer Traurigkeit. Jedes Gefühl ist in der Trauer erlaubt, und die Kinder brauchen Zeit und Raum, um diese auszudrücken. Johannes fand Zeit und Raum beim Austausch mit Gleichbetroffenen in einer Kindertrauergruppe. Tröstend waren auch Zeichnungen von Schulfreunden, die er sich

immer wieder ansehen kann. Außerdem hat er sich in einer Schatztruhe einen Platz für Erinnerung geschaffen, indem er darin Bilder und Gegenstände aufbewahrt, die ihn mit seinem Vater verbinden. Es sind einige Jahre vergangen seit dem Tod von Johannes' Papa, und er hat sich zu einem starken jungen Burschen entwickelt, der zu seinen Gefühlen steht, der keine Angst hat auf andere trauernde Kinder zuzugehen und der viel handwerkliches Geschick von seinem Papa geerbt hat. Heute muss er zwar vieles allein machen, wo ihm sein Vater früher in der Werkstatt geholfen hat, aber unterstützt fühlt er sich von seinem Papa trotzdem auf eine ganz besondere Art und Weise.

Immer wieder darf ich erleben, wie die Kinder durch die Auseinandersetzung mit ihrer Trauer zu starken Persönlichkeiten heranreifen. Die kindliche Trauer unterscheidet sich von der Erwachsenentrauer durch ihre Sprunghaftigkeit. Kinder können in einem Moment tief trauern und im nächsten Moment fröhlich spielen, was ihnen sehr hilft, um wieder Kraft zu tanken. Kindliche Trauerreaktionen gibt es ganz viele. Wut und Traurigkeit, Sehnsucht und Ängste sind ebenfalls sehr häufig, aber auch Bauch-oder Kopfschmerzen, Konzentrationschwächen oder Schlafprobleme. Die Intensität der Trauer, die Gefühle und Reaktionen sind abhängig von der Beziehung zum Verstorbenen, vom Alter des Kindes und vom Umgang mit der Trauer im unmittelbaren erwachsenen Umfeld des Kindes.

Seien sie also mutig: Gehen sie auf trauernde Kinder zu, schreiben sie ihnen ein paar Zeilen, wenn sprechen zu schwer fällt, schenken sie ihnen kleine Aufmerksamkeiten, die trösten können, gehen sie mit ihnen ein Eis essen oder ins Kino, haben sie Verständnis für Trauerreaktionen auch wenn der Tod schon einige Monate zurückliegt, interessieren sie sich für das Kind und seien sie ehrlich und einfühlsam, damit aus dem Trauerweg KEIN Trauerspiel wird.

Buchtipps:

"Für immer anders", Mechthild Schroeter-Rupieper Anregungen und Ideen für trauernde Eltern und Kinder um einander besser zu verstehen und die Trauer gemeinsam zu gestalten.



Kennenlernen der eigenen Traurigkeit

Die Auseinandersetzung mit der Trauer in der eigenen Lebensgeschichte und den eigenen Verlusterfahrungen ist ein wesentlicher Teil der Ausbildung zum Lebens-, Sterbe und Trauerbegleiter. Joachim Schweigl, Teilnehmer in einem der letzten Lehrgänge und nun ehrenamtlicher Mitarbeiter im Team in St. Pölten erzählt von seinen Erfahrungen:

Haas: Was ist dir von dem Modul „Tod und Trauer in meinem Leben“ am besten in Erinnerung?

Schweigl: Die vielen praktischen Übungen zum Thema und die Trainerin Christine Schubert als Person. Vor allem zwei Rituale möchte ich hier erwähnen: Zuerst haben wir eine Verlusterfahrung aus dem eigenen Leben betrachtet und uns von dieser Person, diesem Tier, ... noch einmal bewusst verabschiedet. Zum anderen haben wir uns auf die Reise zu unserem eigenen Tod begeben. Beide Übungen haben mich sehr berührt.

Haas: Du erzählst von deinem Berührtsein – was hast du für dich persönlich in diesen drei Tagen gelernt?

Schweigl: Aus meiner Sicht gibt es immer wieder Menschen, die Situationen gefühlsmäßig dramatisieren, was mich oft nervt. So erlebte ich auch den Beginn dieses Seminarteils. Es war vieles sehr schnell sehr emotional. Interessant war für mich dann, dass in der konkreten Übung - als ich mich von meiner bereits lange

verstorbenen Großmutter nochmals bewusst verabschiedete - mir die Tränen kamen, und ich (vielleicht zum ersten Mal) sehr emotional wurde. Weinen und traurig sein gehören ja nicht zu den Dingen, die wir Männer lernen auszudrücken. Ich kann also sagen, dass ich sensibler geworden bin und nun mehr Verständnis für die Menschen habe, die auf verschiedenste Weise ihre Trauer ausdrücken.

Haas: Sind dir diese Erfahrungen auch hilfreich in deiner jetzigen Tätigkeit als ehrenamtlicher Hospizbegleiter?

Schweigl: Wie ich schon sagte, mein Verständnis ist gestiegen. Wichtig wurde mir auch die Erkenntnis, dass man nichts persönlich nehmen darf – sowohl die wohlwollenden, als auch die ablehnenden Gefühle, mit denen man als Begleiter konfrontiert ist, haben den Ursprung in erster Linie in der Trauer und nicht im Gegenüber. Der ganze Lehrgang war zwar intensiv, aber eine gute Vorbereitung auf das Begleiten von Menschen.

Der Lehrgang Lebens-, Sterbe und Trauerbegleitung ist Grundvoraussetzung für eine ehrenamtliche Mitarbeit beim Mobilien Hospizdienst der Caritas St. Pölten. Er findet zwei Mal jährlich in Zusammenarbeit mit dem Bildungshaus St.Hippolyt und dem Bildungszentrum St.Benedikt statt. Der 160 Stunden umfassende Lehrgang bereitet die TeilnehmerInnen darauf vor, Menschen mit schwersten Erkrankungen ein würdiges Leben bis zuletzt zu ermöglichen und ihre Angehörigen zu begleiten.

Die Auseinandersetzung mit eigenen Verlusterfahrungen ist ein wesentlicher Bestandteil in der Ausbildung, ebenso wie z.B. die Gestaltung von Trauer Ritualen, juristische Angelegenheiten und spirituelle Aspekte.



Trauerangebote des Mobilen Hospiz- dienstes der Caritas der Diözese St. Pölten

Trauertelefon

Jeden Di und Do von 18.00 bis 20.00 Uhr ist unter der Nummer 0676-83 844 299 eine Mitarbeiterin des Mobilen Hospizdienstes erreichbar. So ist es auch anonym möglich, Entlastung und Unterstützung zu bekommen.

Offene Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

Wann: jeden ersten Montag im Monat um 17.30 Uhr
Beratungszentrum Caritas
St.Pölten, Schulgasse 10

Begleitung:

Christine Schubert, Lebens-
und Trauerbegleiterin,
www.christineschubert.at

Trauerseminar für Erwachsene

Im Herbst 2015 bieten wir im Gebetsraum der Pfarre Kirchberg/Pielach ein 6-teiliges Trauerseminar für Erwachsene an.

Begleitung und Anmeldung:

Poldi Reidies: 0676/78 05 594
und Theres Simmer:
0664/73 436 858

Trauerspaziergänge im Bezirk Lilienfeld

Wann: 19. Juni 2015 in
Hainfeld und 25. September
2015 in Türnitz

Begleitung und Anmeldung:

Marina Schmidt-Schmidberger
0676/83 844 636

Trauerspaziergang in Maria Seesal

Wann: 13. Juni 2015,
Treffpunkt Pfarrkirche Ybbsitz
Anmeldung: Andrea Hürner
0676/83 844 633

Trauerspaziergänge in Krems

Wann: 12. Juni 2015,
28. August 2015
16. Oktober 2015

Anmeldung: Martina Löffler
0676/83 844 629



Foto: Caritas

Abschlussfeier in St. Benedikt: 18 TeilnehmerInnen des Caritas Lehrgangs für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiter haben am 18.4.2015 ihre Ausbildung abgeschlossen. 1. Reihe von links: Lehrgangsbegleiterin Viktoria Scheuch, Lehrgangsleitung Elisabeth Haas, Caritas Bereichsleiterin Karin Thallauer, Gerlinde Reichleitner, Gertraud Aichberger; 2. Reihe von links stehend: Referentin Elisabeth Haller, Erika Wagner-Beil, Marianne Hochrieser, Gertrud Breitenberger, Martin Seher, Veronika Schiefer, Wilhelmine Wagner, Renate Osanger, Helene Pürscher, Harald Brandstetter, Rosalinde Üblacker, Theresa Rappersberger, Angela Mörxbauer, Maria Schoder

Kochnachmittag für Trauernde

Wann: 6. November 2015

Wo: Caritas Beratungszentrum,
Liese Prokopstraße 14,
Lilienfeld

Begleitung und Anmeldung:
Marina Schmidt-Schmidberger
0676/83 844 636

Geschlossene Trauer- gruppen (ab 5 Teilneh- merInnen) sowie Entla- stungsgespräche finden nach Vereinbarung statt.

Lehrgang Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Seitenstetten:

Start: Fr 18. September 2015
Infoabend: Mo 29. Juni 2015
Amstetten, Burgfriedstraße 10

St. Pölten:

Beginn: Fr 19. Februar 2016
Infoabend: Fr 8. Jänner 2016
Hiphaus, Anmeldung erbeten

Infos und Anmeldung zu allen Angeboten: Christine Umgeher, 0676-83 844 635

Landesverband Hospiz Niederösterreich

Kindertrauer

Wann: 25. & 26. September 2015
Wo: Hotel Seeland St. Pölten
„Kindertränen sehen - wie wir
Kinder und Jugendliche als
Angehörige und Trauernde
begleiten können.“
Einführungseminar für
ehrenamtliche MitarbeiterInnen
der mobilen und stationären
Hospizeinrichtungen in NÖ, die
für die Begegnung mit trau-
ernden Kindern und Jugend-
lichen in den Familienbeglei-
tungen gestärkt werden
möchten.

Hospizenquete

Wann: 21. Oktober 2015,
9.00 bis 17.00 Uhr
Wo: Landhaus St. Pölten

Der Landesverband Hospiz
NÖ veranstaltet die
14. Hospizenquete mit dem
Titel „LebenskunstSterben“

Mehr Informationen unter www.hospiz-noe.at

HOSPIZförderverein Amstetten

28. Oktober 2015, 19.30 Uhr
Vortrag: „Spiritualität des
Sterbens aus schamanischer
Sicht“ von Dr. Sylvia Wohlfarter
www.hospizfoerderverein.at
oder Tel.: 0699/11 124 815
oder hospizverein.am@gmx.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: Elisabeth Haas, Christine
Umgeher, Anita Thür, Karl Lahmer
Grafik: Tanja Gastegger
Druck: druck.at
P.b. Erscheinungsort:
Verlagspostamt St. Pölten