



„Wertschätzung und Vertrauen sind die Grundlage für eine gelungene Begleitung schwerkranker Menschen. Hilfestellungen und Erfahrungsberichte finden Sie in unserer neu gestalteten Zeitung.“

Elisabeth Haas
Leiterin des Mobilen Hospizdienstes
der Caritas der Diözese St. Pölten

Caritas Mobiler Hospizdienst

Caritas St. Pölten Aktuell, P.b.b. | Erscheinungsort St. Pölten
Verlagspostamt 3100 St. Pölten | Nr. 5 | November 2015

Lebens*Zeit*

Hospizzeitung Nr. 5 | November 2015 | Caritas der Diözese St. Pölten, Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten

Mobiler Hospizdienst der Caritas 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

Leitung:

DGKS Elisabeth Haas
M 0676-83 844 644

Sekretariat:

Christine Umgeher
M 0676-83 844 635
hospiz@stpoelten.caritas.at

www.caritas-stpoelten.at



*Ich bin da.
Ich höre dich.
Begleiten bis zuletzt*

Zwischen Herausforderung und Überforderung

Ein schwerkrankes Familienmitglied zu Hause begleiten und betreuen

VON ELISABETH HAAS

Die häusliche Betreuung schwer kranker Menschen ist gerade am Lebensende von vielfältigen Herausforderungen geprägt, die ganz praktisch gelöst werden müssen, aber auch emotional getragen werden wollen.

Menschen leben und sterben nicht für sich allein, immer ist das nähere Umfeld mitbetroffen. Gerade den Familien, die sich auf diese Begleitung einlassen, kommt eine besondere Rolle zu. Sowohl die kranke Person selbst, als auch die Angehörigen müssen Entscheidungen treffen, Probleme lösen, und sich mit vielen moralischen und ethischen Fragen und Gedanken auseinandersetzen. Habe ich überhaupt die Zeit, das Wissen und die Kraft, mich um meine Angehörigen zu kümmern? Wie weit verändert sich dadurch mein Leben? Wem vertraue ich die Pflege meiner PartnerIn oder meines Kindes an? Auch der Betroffene ringt um Antworten: Von wem will ich gepflegt und betreut werden? Habe ich noch einen Lebenswert, habe ich noch ein Recht zu leben, oder bin ich nur noch Belastung?

Die medizinische und pflegerische Beratung und Betreuung fokussiert sich vielfach auf die schwerkranke Person, dabei entstehen auch bei den Familienmitgliedern schier unmögliche Herausforderungen und besondere Bedürfnisse. Der Alltag will und muss in einem großen Umfang weitergehen und zusätzlich möchte man aber als Mutter, Partner, Tochter, Bruder da sein. Die Motivati-



Begleitung zu Hause: Damit die Betreuung in den eigenen vier Wänden gelingen kann, ist vor allem Wertschätzung und Vertrauen zu einander notwendig.

on, ein schwerkrankes und sterbendes Familienmitglied zu Hause zu pflegen, entspringt in dem Grundbedürfnis da zu sein für jemanden, den man liebt. Wenn die Begleitung und Betreuung von schwerkranken und sterbenden Menschen zu Hause gelingen soll, braucht es vor allem die Wertschätzung und das Vertrauen gegenüber der Familie. Jeder einzelne des

Familiensystems übernimmt Verantwortung - für das eigene Leben und das seiner Lieben - und versucht so diese Lebenskrise zu meistern. Die Angehörigen sind durch ihre Vertrautheit auch Experten. Sie wissen durch das gewachsene Naheverhältnis gut über Bedürfnisse des anderen Bescheid, auch wenn es durch die bedrohliche Situation emotional gefärbt ist.

Ebenso wichtig ist eine professionelle Beratung und Unterstützung der Betroffenen und der Angehörigen in pflegerischen, medizinischen oder rechtlichen Fragen. Hier hat eine verlässliche Kommunikation mit immer wiederkehrenden Austausch-, Informations- und Entlastungsgesprächen eine zentrale Bedeutung. Palliativteams, Hauskrankenpflege, Hospizteams und Hausärzte versuchen Hand in Hand zu arbeiten und Partner zu sein. Die Koordinatorinnen des Mobilien Hospizdienstes bieten

kostenlose Informations- und Entlastungsgespräche und vernetzen sich bei Bedarf mit den jeweiligen Diensten der Pflege, Medizin oder Sozialarbeit.

Wenn weitere Unterstützung gewünscht und gebraucht wird, bleiben wir verbindliche Ansprechpartner für auftretende Hürden und versuchen so, der betroffenen Familie Schritt für Schritt auf dem Weg der Krankheit und Pflege beizustehen. *

Betroffene und Interessierte an einer Begleitung zu Hause, im Krankenhaus, im Pflegeheim oder auch in einem stationärem Hospiz, können bei der jeweiligen Hospizkoordinatorin in ihrer Region ein Beratungs- und Erstgespräch vereinbaren. Alle Kontakte und Adressen unter: <http://hospiz.caritas-stpoelten.at/> bzw. unter 02742/841-682.

Die gute Seele

Christine Umgeher ist eine wichtige Dreh- und Infoscheibe im Hospizbüro.

VON ANITA THÜR

Die St. Pöltnerin Christine Umgeher ist seit 12 Jahren Teil des Hospizteams. Neben der allgemeinen Büro-tätigkeit und Telefonbetreuung gehören auch Öffentlichkeitsarbeit, Organisation des Lehrgangs Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung und Vernetzung zu Christine Umgeher's Aufgaben. "Ein großes Anliegen von mir ist es, den hospizlichen Gedanken weiterzutragen. Gerade auch am Telefon bei Erstgesprächen ist es mir sehr wichtig, für die Betroffenen authentisch da zu sein, ihnen die Zeit und den Raum einzuräumen, den sie gerade brauchen, zuzuhören und sie in ihrer Trauer und ihrem Schmerz wahrzunehmen", so Umgeher. "Begegnungen mit Menschen, die sich mit



Christine Umgeher: Seit 2003 im Büro des Mobilien Hospizdienstes.

der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen, sind mir wichtig und wirken bereichernd. Sie lassen mich mein eigenes Leben und meine Endlichkeit bewusster wahrnehmen." In der Freizeit ist sie am liebsten mit der Familie in der Natur unterwegs und betätigt sich kreativ. *

Elisabeth Kübler-Ross, Ärztin,

Sterbebegleiterin und -forscherin hat in ihren Interviews mit Sterbenden auf der ganzen Welt herausgefunden, dass schwerkranke, sterbende Menschen sich mit folgenden Fragen beschäftigen: Habe ich genug geliebt, wurde ich geliebt? War ich ehrlich zu mir, habe ich authentisch gelebt? Konnte ich der Welt/meinen Kindern/... etwas zurückgeben, war ich großzügig?

Klaus Dörner, Mediziner und Philosoph,

Pionier der Angehörigenarbeit, berichtet von seiner Erfahrung, dass am Ende des Lebens das Grundbedürfnis der Selbstbestimmung von einem Bedürfnis nach Bedeutung für andere abgelöst wird. Der Mensch braucht in gewisser Hinsicht eine Tagesdosis an Bedeutung für andere. Ich bin jemandem wichtig! Ich hinterlasse Spuren, lebe in besonderen Erinnerungen weiter! Diese Fragen und Auseinandersetzungen prägen die Gestaltung der letzten Lebensphase.

Danke!

Vielen Dank an alle SpenderInnen.

Mit Ihrer Spende schenken Sie schwer kranken Menschen und deren Angehörigen eine ganzheitliche Begleitung und wertvolle Momente menschlicher Nähe.

Im vergangenen Jahr konnten damit 120 ehrenamtliche MitarbeiterInnen des Mobilien Hospizdienstes 318 Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleiten.

Spendenkonto:

Raiffeisenbank
IBAN: AT 28 3258 5000 0007 6000
BIC: RLNWATWWOBG
Kennwort „Hospiz“

Christine Umgeher

Mobil 0676-83 844 635

Schulgasse 10, 3100 St. Pölten

hospiz@stpoelten.caritas.at

Mo, Di, Do 9:00-12:00 Uhr

„Ich bin stolz, was wir für meinen Mann möglich machen konnten“

Die Geschichte der Familie F. und wie ein Netz von HelferInnen eine Begleitung bis zuletzt ermöglicht hat.

VON ELISABETH HAAS

Erika und Manfred F. waren ein Ehepaar, das mit Freude und Erwartung auf die nächsten Jahre blickte. Manfred war seit kurzem in Pension. Erika war in einer kleinen Boutique beschäftigt, in der sie anderen Frauen modeberatend zur Seite stand.



Doch dann erlebten sie einen schweren Schicksalsschlag. Mit 67 Jahren traf Manfred eine Krebsdiagnose, die mit Chemotherapie und Bestrahlung behandelt werden musste. Ein gutes halbes Jahr war gefüllt mit Arzt- und Krankenhausbesuchen, mit einem Ringen und Bangen. Im Vordergrund stand aber immer die Hoffnung, dass es gut wird. Nach den vielen Therapien kam eine Zeit, wo das Leben und das Miteinander im Vordergrund standen. Urlaube wurden gemacht und Herr und Frau F. waren überzeugt, dass die Krankheit ruht.

Dann kam plötzlich eine körperliche Verschlechterung. Manfred litt unter Atemnot, einer großen Schwäche und einer Verwirrtheit. Im Kranken-

haus stellte man Metastasen in den Knochen und im Gehirn fest. Zum Zeitpunkt der Entlassung aus dem Krankenhaus konnte er sich noch selbstständig anziehen, konnte sich im Haus frei bewegen und die Atemnot war relativ gut behandelt. Er war aber phasenweise sehr verwirrt und aggressiv.

Vom Krankenhaus bekam die Familie den Hinweis, sich Unterstützung durch die Hauskrankenpflege zu holen. Mit diesem Anliegen meldete sich Erika bei der Einsatzleiterin der Hauskrankenpflege Marianne Steiner. „Eigentlich sollte ich nur ein Pflegebett organisieren“, erinnert sich Marianne Steiner an diesen ersten Besuch.

„Die Hoffnung auf ein gutes Ende, die uns als Motivation durch die ersten Monate der Erkrankung und Therapie durchgetragen hat, war weg.“

„Die Pflege schaffe sie noch gut selber, aber sie traute sich nicht mehr, ihren Mann alleine zu lassen.“ Diesem ersten Gespräch folgten viele weitere – oft stand nicht eine „Pflegefrage“ im Mittelpunkt, es ging viel mehr um ein Zuhören und Mut machen. Neben der zunehmenden körperlichen Einschränkung begann nämlich ein ganz anderer Prozess. Die Kraft eines im Leben stehenden Mannes, der überzeugt ist, jedes Problem lösen zu können, wurde weniger. Auf einmal standen Themen wie Pflegebedürftigkeit, Hilfsbedürf-

tigkeit, Leiden und das Wort „Sterben“ vor der Tür. Sehr bald nach dem ersten Besuch holte Marianne Steiner ihre Kollegin Andrea Hürner, Koordinatorin des Mobilen Hospizdienstes hinzu. Beide wurden zur Vertrauten und Ansprechperson von Erika. Frau Hürner half bei rechtlichen Fragen und unterstützte Erika bei der Erstellung von behördlichen Anträgen. Zusätzlich stellte sie Kontakt mit der ehrenamtlichen Hospizmitarbeiterin her und konnte so Erika in ihrer Sorge entlasten, dass jemand bei ihrem Mann bleibt, wenn sie Besorgungen machen musste. Die Familie bestand aber nicht nur aus dem Ehepaar – die Tochter Melanie, Schülerin im letzten Ausbildungsjahr, war ebenfalls mit dieser sehr schwierigen Situation konfrontiert. Der Schulalltag musste weitergehen, auch wenn zu Hause alles auf dem Kopf steht. Viel Zeit, Gespräche mit der Mutter und gerade der normale Alltag der Schule und des Freundeskreises machten es möglich, das Gefühlschaos auszuhalten und das Geschehen einzuordnen. Eine wichtige Zeit in diesem langen, schweren Abschiedsprozess war auch, ihre Mama zu entlasten und ein Wochenende für Papa sorgen zu dürfen und zu können.

Die wöchentliche Visite, wo Palliativarzt, Palliativschwester und Hauskrankenpflege gemeinsam mit dem Ehepaar F. um die optimale Betreuung berieten, schaffte Sicherheit und Zuversicht.



Du bist wichtig,
einfach weil du
eben du bist.
Und wir werden
alles tun, damit du
nicht nur in Frieden
sterben, sondern
auch LEBEN kannst,
bis zuletzt.

Cicely Saunders
Gründerin der Hospizbewegung

Mit zunehmender Verschlechterung des Gesundheitszustandes von Manfred wurde die Pflege zur Herausforderung – vor allem durch sein aggressives Verhalten, das Bewusstsein seiner Hilflosigkeit und seinen großen Schmerzen stießen die Beteiligten an ihre Grenzen. Gerade in dieser Situation bewährte sich die gute Vernetzung und Zusammen-arbeit der HelferInnen mit der Familie. Auch Erika ging an ihre Grenzen, ihre Hingabe und der Wille, für den Ehemann da zu sein, mobilisierten scheinbar nicht vorhandene Kräfte. Der Weg zwischen großer Einsatzbereitschaft und Überforderung wurde zum Balanceakt. Auszeiten waren schwierig, da sie Manfred nicht einen Aufenthalt auf einer Palliativstation im Krankenhaus zumuten wollten. Einmal half die Tochter aus und übernahm die Betreuung des Vaters übers Wochenende, um Erika einen Thermenaufenthalt zur ermöglichen. Wichtiger wurden für sie die entlastenden Gespräche mit den vertrauten HelferInnen. Reflektieren, Ohnmacht teilen und Mut machen, waren die wiederkehrenden Themen der

Gespräche. „Ich ging auch manchmal gestärkt aus so einer Krise heraus, es erfüllte mich mit Stolz und Freude, was wir für meinen Mann möglich machen konnten“, erzählt Erika nach folgender Situation: Manfred wollte oder konnte zum Zähne putzen den Mund nicht öffnen. Trotz sehr liebevoller Zuwendung gestaltete sich die Mundpflege kompliziert. Eines Tages nahm die Pflegerin wahr, dass die abwehrende Haltung von Manfred über das Übliche hinausging und vermutete eine neue Schmerzquelle. Bei näherer Begutachtung bestätigte sich der Verdacht, dass ein Zahn defekt und entzündet war. Was tun? Der Transport zu einem Zahnarzt war zu diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich und einen Krankenhausaufenthalt wollte man ihm ersparen. Erika besorgte schließlich das letzte Zahnrontgen von ihrem Mann und Marianne Steiner konnte einen Zahnarzt gewinnen, der nach Hause kam, um den kranken Zahn zu reißen. Es war schließlich ein relativ einfacher und kurzer Eingriff mit großer positiver Auswirkung auf Manfred, dem die Belastung eines

Transportes in die Klinik erspart blieb. Dieses Beispiel zeigt sehr gut den Prozess der ganzen Begleitung der Familie F. Im Mittelpunkt stehen Manfred und Erika F., die von den professionellen HelferInnen von Woche zu Woche gecoacht, gestützt, begleitet, ermutigt und getröstet wurden. Entscheidungen wurden nicht in Stein gemeißelt, sondern immer wieder überdacht, bestätigt

Der große Wunsch von Manfred – zuhause bis zuletzt leben und sterben zu können – konnte bis einige Stunden vor seinem Tod erfüllt werden.

oder verändert. Die letzten Tage waren leider geprägt von großer Atemnot, die durch beste palliativmedizinische Begleitung zwar gelindert werden konnte, die Angst vor dem Ersticken war aber immer wieder präsent. Einen Tag vor seinem Tod entschied Frau Erika gemeinsam mit dem Notarzt, ihren Mann in die Klinik zu begleiten, wo er wenige Stunden später verstarb.

„Es war nicht schön, aber es war gut so!“; formulierte Erika F. *

30 große Herzen

Das Ehrenamts-Team aus St. Pölten Stadt und Land

„Ein Sonnenstrahl reicht hin,
um viel Dunkel zu erhellen“
(Hl. Franz von Assisi)



Teamausflug: Gemeinsamer Spaziergang durch den Ruhewald und die Burgruine Hohenegg.



Viele engagieren sich aus Freude am Helfen.

Insgesamt 30 ehrenamtliche MitarbeiterInnen bereichern das Team des Mobilien Hospizdienstes St. Pölten Stadt und Land, das von den beiden Koordinatorinnen Elisabeth Riegler und Edda Kaufmann betreut wird. In diesem großen Team sind es vor allem 30 „große Herzen“, die für die Sterbe- und Trauerbegleitungen von Bedeutung sind, und sie mit tiefem Sinn erfüllen.

Wenn man die ehrenamtlichen Hospiz- und TrauerbegleiterInnen nach ihrer Motivation befragt, so finden sich in den Antworten vielfältige Gründe: Von der großen Freude am Helfen, über die wertvollen Begegnungen, den Reichtum an Gesprächen bis zu den emotionalen „Geschenken“, die in den Begleitungen erfahrbar werden. Das bunt gemischte Team sieht die liebevolle Mitmenschlichkeit als Basis ihres Tuns. Ob bei Begleitungen, Teamtreffen, Supervisionen oder auch bei Ausflügen und Zusammentreffen: Immer wieder leuchten 30 "Herzlichter" in den Begegnungen auf...



Bei monatlichen Treffen werden Erlebnisse und Erfahrungen ausgetauscht und weitergegeben.

Danke an:

Anka Artmann, Andrea Brandstetter, Brigitta Chmel, Claudia delle Grazie, Evamaria Filzwieser, Heidemarie Glaninger, Stefanie Gruber, Theresia Grubner, Friederike Herzog, Susanne Hochstetter, Renate Hofer, Anny Kothmiller, Fritz Lüttgens, Inez Mayer, Theresia Mikulik, Gabriele Mitterbauer,

Brigitte Mitterer, Elisabeth Morokutti, Claudia Mossgöller, Adelheid Nestelberger, Manuela Pechacek, Leopoldine Reidies, Maria Riediger, Reinhilde Rzepa, Astrid Schindler, Joachim Schweigl, Karin Stritzl, Bettina Voltmann, Andreas Vrana und Emma Wyhlidal.*

Sterben zu Hause – Angehörigen Mut machen

EIN INTERVIEW MIT EINER BETROFFENEN

Frau Josefa ist im März 2012 kurz nach dem 91. Geburtstag verstorben. Ein Jahr zuvor erfährt sie von einer Krebserkrankung im Bauchraum. Eine Operation ist zu diesem Zeitpunkt nicht mehr möglich. Die noch sehr lebensfrohe Dame lehnt Chemotherapie und Bestrahlung ab. Sie möchte die noch verbleibende Zeit so gut es geht zum Leben nützen. Neben der Hausärztin und der Hauskrankenpflege stehen ihr und ihrer Tochter Wilhelmine ab sofort das Palliativteam des Krankenhauses und Andrea, eine Hospizbegleiterin der Caritas, zur Seite. Die Tochter erinnert sich an das letzte Lebensjahr ihrer Mutter:

Wenn Sie nun zurückblicken auf die Zeit, wo Ihre Mutter an Krebs erkrankte, woran erinnern Sie sich?

Wir hatten immer eine sehr enge Beziehung – ich bin ein Einzelkind – und daher wollte ich es mir und meiner Mutter ermöglichen, dass sie bis zum Tod zu Hause bleiben konnte. Es freut mich auch, dass dies gelungen ist! Unsere Beziehung war immer schon von Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit geprägt. Wir lebten zu zweit auf einem Bauernhof. Wohnen und Arbeiten gingen ineinander. Entscheidungen wurden diskutiert und gemeinsam getroffen. Es wurde auch schon einmal heftig gestritten. Wir hatten aber immer das Gefühl, für den anderen wichtig zu sein. So konnten wir die phasenweise sehr schwierigen Zeiten durchstehen. Eines der schönsten Erlebnisse war für mich, als das sechs Wochen alte Urenkel auf Besuch kam und für kurze Zeit in den Armen meiner Mutter lag. Diese glückliche Begegnung konnte ich noch lange im Gesicht meiner Mutter sehen!

Können Sie sich noch erinnern, was der Auslöser war, wo Sie wussten, jetzt brauchen wir Unterstützung?

Eigentlich gleich nachdem meine Mutter mit der Diagnose konfrontiert wurde. Drei Bereiche gab es, wo ich Hilfe in Anspruch nehmen wollte:

- Da ich meine Mutter nicht mehr für längere Zeit alleine lassen wollte, tat es gut, dass jemand kam, um bei meiner Mutter zu sein, wenn ich Besorgungen machte oder die Kirche besuchte.
- Sehr belastend erlebte ich, Entscheidungen alleine zu treffen. Ich bin es gewohnt, Verantwortung zu übernehmen – es war aber eine große Hilfe, eine kompetente Hausärztin und ein Palliativteam an der Seite zu haben, um anstehende Entscheidungen gut besprechen zu können. Dass meine hochbetagte Mutter bis zuletzt auch in die Entscheidungsprozesse eingebunden war, erlebte ich zusätzlich bereichernd und entlastend.
- Oft tat es auch einfach gut, mit jemandem zu reden. Einen Ort zu haben, wo ich erzählen konnte, wie es mir geht. Ohne Angst haben zu müssen, moralische Durchhalte-sprüche zu ernten oder am nächsten Sonntag andere von meinen Sorgen reden zu hören. Dieses offene Ohr war Andrea, die Hospizbegleiterin.

Oft hört man ja, dass zuerst einmal Unruhe entsteht, wenn Helfer ins Haus kommen. Fragen tauchen auf wie: Wer macht was zu welcher Zeit? Wer übernimmt die Verantwortung?

Natürlich dauert es, bis man sich kennenlernt und natürlich verändern sich auch die Abläufe zu Hause. Im



Andrea, ehrenamtliche Hospizbegleiterin

Großen und Ganzen erlebte ich dieses Herantasten als einen notwendigen Schritt, mit dem Ziel, dass meine Mutter bis zum Tod zu Hause bleiben konnte!

Wenn Angehörige oder Betroffene an ihre Grenzen kommen, womit würden Sie ihnen Mut machen wollen?

Ich weiß nicht, ob ich jemand anderem Mut machen kann. Ich kann nur sagen: Die Gespräche mit der Hospizbegleiterin waren mir immer wichtig. Es gab zwar nach so einem Gespräch auch keine „Lösung“, und das Problem war nicht „weg“. Trotzdem war mir oft leichter und ich konnte durchatmen und wieder weitergehen. Mit Andrea habe ich auch nach dem Tod meiner Mutter noch viele Stunden telefoniert und gesprochen. Denn die ersten Monate alleine im Haus, mit plötzlich so viel freier Zeit, waren erst recht eine große Herausforderung. Jetzt kann ich sagen, es war gut so, wie es war und ich würde mich wieder so entscheiden.

Neben Andrea war und ist mir mein Glaube eine große Stütze. Mein Glaube, dass es da einen Gott gibt, der es gut mit uns meint und der uns immer begeit! *

Sterben hat auch Farbe

MARIA ANNA KÖSSL



Mit Eifer bei der Arbeit: Die Schüler gestalten Gedenk- und Erinnerungskerzen.

Bei "Hospiz macht Schule" befassen sich SchülerInnen einige Stunden mit Abschied, Sterben und Trauer. Begleitet werden sie dabei von erfahrenen Hospiz- und Trauerbegleiterinnen.

Mit diesem Projekt wird unter anderem versucht Kindern bewusst zu machen, dass Sterbe- und Verlusterfahrungen Lebensprozesse sind.

Junge Menschen zwischen 10 und 18 Jahren werden ermutigt, offen über den Tod zu sprechen. Durch das Hören von berührenden Begegnungen der Hospizbegleiter, erfahren die SchülerInnen von den individuellen Bedürfnissen leidender, sterbender und trauernder Menschen. Maria Anna Kössl, langjährige ehrenamtliche Hospizbegleiterin des Teams Amstetten, hat 2010 die Moderatorenschulung für "Hospiz macht Schule" gemacht und anschließend viel Zeit und Energie in bereits 16 Schulprojekte in den Bezirken Amstetten und Waidhofen an der Ybbs gesteckt.

„Es ist immer wieder eine Herausforderung, sich auf die Schüler einzulassen und mit den Kindern dieses Tabuthema zu erarbeiten. Trotzdem ist es auch für mich eine Bereicherung, die Erfahrungen der Kinder zu hören“, erzählt Frau Kössl.

Viele positive Rückmeldungen und Weiterbuchungen zeigen, dass mit einem pädagogischen Zugang und einer sensiblen Begleitung, auch „schwere“ Themen mit Kindern und Jugendlichen besprochen werden können. Es gefällt ihnen, Trauerrituale kennenzulernen und in einem geschützten Rahmen über traurige Erfahrungen sprechen zu können. Bei diesen Projekten können die SchülerInnen auch praktisch und kreativ arbeiten. So werden zum Beispiel Gedenk- und Erinnerungskerzen gebastelt. In der Sonnenschule Amstetten ist im Zuge dieses Projekts auch etwas ganz Besonderes entstanden. Die SchülerInnen haben, mit Unterstützung der



Hospiz macht Schule: Maria Anna Kössl (re.)

Werklehrerin, ein Seelentuch gestaltet. Dieses künstlerisch ansprechend bemalte Tuch, das über den Verstorbenen gebreitet wird, ist neben Blumenschmuck und Kerzen ein wichtiges Gestaltungselement bei Verabschiedungen und soll auf diese Weise tröstlich für die trauernden Angehörigen wirken. Das erste Seelentuch wurde dem psychosozialen Betreuungszentrum Mauer zur Verfügung gestellt. Das heuer entstandene Tuch wurde im April 2015 dem NÖ Landespflegeheim Amstetten übergeben.

Hospiz macht Schule ist ein Projekt des Landesverbandes Hospiz NÖ und wird von speziell ausgebildeten Hospizmitarbeiterinnen durchgeführt, dient der präventiven Ressourcenstärkung und ist nicht zur aktuellen Krisenintervention geeignet.

**Anmeldemöglichkeiten und Infos:
Christine Umgeher
M 0676-83 844 635
hospiz@stpoelten.caritas.at ***

Ich bin da. Ich höre dich.

Kommunikation mit Leidenden.

VON MARINA SCHMIDT-SCHMIDBERGER

Auch wir, die wir täglich mit Menschen in Kontakt kommen, die von einer schweren Erkrankung betroffen oder pflegebedürftig sind, stehen oft vor großen Herausforderungen, wenn es um das Lebensende geht. Wie reden wir mit Leidenden, mit Sterbenden? Wie reagieren wir, wenn uns jemand fragt „Geht es jetzt dem Ende zu?“ Was sagen wir, wenn jemand in seiner/ihrer Krankheit einen Weg wählt, den wir selbst so nicht gehen würden?

Kommunikation mit Leidenden war daher auch das Thema einer Fortbildungsveranstaltung vom Mobilen Hospizdienst der Caritas St. Pölten für rund 25 MitarbeiterInnen der Volkshilfe Lilienfeld in St. Aegy. Die MitarbeiterInnen der Mobilen Hauskrankenpflege stehen täglich nicht nur vor pflegerischen Herausforderungen, sondern auch vor kommunikativen. Daher ist es nützlich, einige Grundlagen der Kommunikation zu erlernen und eigene Muster zu erkennen, die unsere Art zu kommunizieren beeinflussen.

Was aber im Laufe der Veranstaltung besonders deutlich wurde, ist, dass es kein Patentrezept für gelungene Kommunikation gibt. Grundlage jeder gelingenden Kommunikation ist aber die Fähigkeit, eine Beziehung aufzubauen und einzugehen, was in den folgenden Grundhaltungen in der Begleitung von Leidenden deutlich wird:

- Bereit sein, sich persönlich auf den Betroffenen einzulassen – Zeit nehmen
- Zuhören
- Ehrlicher Umgang miteinander
- Den eingeschlagenen Weg

des Kranken, seine Wünsche und seinen Willen akzeptieren – auch wenn wir diesen Weg persönlich nicht einschlagen würden

- Wissen um nonverbale Kommunikation und Körpersprache
- Sich in die Warte des Patienten hineinendenken und fühlen

Neben dem gesprochenen Wort nehmen das Schweigen, das Da-Sein, das Beobachten und körperliche Berührungen eine wichtige Rolle ein. Auch ohne Worte zeigen Sterbende viel, z.B. durch Mimik, Gestik oder Körperhaltung. Schon kleine Gesten können zeigen: "Ich bin da" oder "Ich verstehe Dich". Ist keine verbale Kommunikation mit dem kranken Menschen möglich, kann man durch Berührungen Nähe und Geborgenheit vermitteln. Alles, was wir tun, ist also Kommunikation. In diesem Sinne war es uns wichtig, alle TeilnehmerInnen zu ermutigen, auf ihre bisher erworbenen kommunikativen Fähigkeiten zu vertrauen und ihnen die Angst davor zu nehmen,

etwas „falsch“ zu machen. Wir alle stehen manchmal vor Situationen, die uns an unsere Grenzen führen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass wir keine allmächtigen und jeder Situation gewachsenen Übermenschen sein müssen, sondern auch einmal staunend innehalten und berührt sein dürfen. Daraus ergeben sich oftmals neue Wege.

Zwei Teilnehmerinnen bringen zum Ausdruck, was sie von der Fortbildungsveranstaltung für ihren Arbeitsalltag mitnehmen konnten:

„Jetzt hab ich die Bestätigung, dass es nicht falsch sein kann, einmal auch nichts zu sagen, sondern nur Hände haltend da zu sein.“

Eine andere Rückmeldung war: „Oft ist es so schwierig, nicht Ratschläge zu geben – sondern die Entscheidungen zu akzeptieren und zu begleiten, darin wurde ich heute bestärkt.“ *



Workshop "Kommunikation mit Leidenden": Das Team der Volkshilfe Lilienfeld konnte viel von der Veranstaltung für seinen Arbeitsalltag mitnehmen.

Zeit für Kommunikation

VON ELISABETH HAAS

Jedes zweite Jahr gibt es einen gemeinsamen Weiterbildungstag für ehrenamtliche MitarbeiterInnen. Ziel ist es, sich einerseits persönlich und fachlich intensiv mit einem Thema zu beschäftigen und andererseits Kraft und Freude für das weitere Tun zu schöpfen.

Der wesentlichste Bestandteil eines Weiterbildungstages ist die Kommunikation mit anderen ehrenamtlichen "HospizlerInnen". Bei interessanten Gesprächen mit den KollegInnen aus anderen Bezirken werden Erfahrungen aus der täglichen Arbeit weitergegeben und geteilt.

Das Thema des diesjährigen Weiterbildungstages war „Kommunikation – die eigene Wahrheit ist Teil eines größeren Ganzen“

Einleitung und Hintergrund dieses Tages bildete ein Bild mit Blinden, die eifrig bemüht sind, einen Elefanten wahrzunehmen.

Die Wahrheit des Elefanten auf der einen Seite, und die Wahrheit der Blinden auf der anderen, ja selbst die Wahrheit der Blinden untereinander, unterscheiden sich gewaltig. Hier gibt es ganz viele verschiedene Versuche, wie diese beiden Seiten sich erleben, sich mitteilen und sich ein Bild vom Gegenüber machen.

All diese Versuche, sich anzunähern und in Beziehung zu kommen, machen unser Leben aus. Miteinander zu kommunizieren ist somit kreativ, vielfältig, lebendig, bunt, individuell ... so wie Menschen eben sind. Und wenn wir Menschen fragen, was sie glücklich macht, dann erfahren wir, dass es oft diese Momente sind, wo das Kommunizieren gelingt, wo wir gut mit uns und den anderen in Beziehung sind.

Die Herausforderung einer gelingenden Kommunikation liegt vor allem auch daran, dass wir unser Gegenüber nicht ganz wertfrei betrachten. Wir nehmen unbewusst eine Bewertung vor. Der Psychologe und Buchautor Georg Fraberger (Buchtitel „Ein ziemlich gutes Leben“) schreibt dazu, dass die Definition von einem guten Leben davon abhängt, wie wir ein schlechtes Leben definieren bzw. was wir als nicht lebenswert bewerten!

Auf die Arbeit mit schwerkranken, sterbenden und trauernden Menschen bezogen, ergibt sich folgende Überlegung: Wenn ich mich auf die Welt meines Gegenübers einlasse und versuche aus einem voreingenommenen

Bild zum Beispiel eines leidenden Menschen auszusteigen, kann ich wahrnehmen, dass dieser schwerkranke Mensch nicht nur leidend, sondern auch reich an Erfahrung ist.

Auch er kann noch seinen Beitrag zum Leben „leisten“. So manche Eindrücke (z.B. die Sicht der Dinge aus dem Blickwinkel des bevorstehenden Todes) sind wiederum für mich und meine Lebensgestaltung bereichernd. Immerwieder gehe ich sogar beschenkt aus diesen Begegnungen heraus!

In den vier Workshops beim Weiterbildungstag war Zeit, ganz konkret in Kommunikation zu gehen:

Ein Workshop beschäftigte sich mit der Kommunikation mit Trauernden. MMag. Josef Poschenreithner, Seelsorger, Pfarrcaritasreferent und Trauerbegleiter hat auf seine achtsame und querdenkende Weise Mut gemacht, auf Trauernde zuzugehen und sich einzulassen.

Ein weiterer Workshop stellte die Kommunikation mit an Demenz erkrankten ►



„Die blinden Männer und der Elefant“ ist ein Gleichnis, das aus Südasien überliefert wurde.



Workshop im Garten des Bildungshauses St. Benedikt in Seitenstetten.

► Menschen in den Mittelpunkt. Elisabeth Haller, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Mitarbeiterin in der Caritas Demenzkompetenzstelle, hat den persönlichen Erfahrungen der TeilnehmerInnen viel Raum gegeben, die Fragestellung aufgegriffen und so mit ihrer sehr einführenden und fachlichen Erfahrung neue Perspektiven eröffnet. Angelika Karner, diplomierte Sozialarbeiterin und Leiterin des Psychosozialen Dienstes der Caritas im Zentralraum, hat mit ihrem großen Fachwissen und ihrer humorvollen und wertschätzenden Art die auch herausfordernden Seiten in der Kommunikation mit psychisch kranken Menschen

aufgezeigt. Die Begleitung sterbender Menschen und deren Angehörigen ist geprägt durch ein Teilen und Aushalten der Ohnmacht - DSA Georg Hauer, Psychotherapeut und langjähriger Mitarbeiter der Krisenintervention brachte neue Impulse für die praktische Arbeit in diesen Workshop ein!

Allen ReferentInnen sei hier nochmals für ihr umfangreiches Einbringen gedankt. Ein großes Danke an dieser Stelle auch dem Bildungshaus St. Benedikt: durch die Gastfreundlichkeit und die guten Küche lebte der Austausch und das Miteinander in den Pausen. *

Wir bedanken uns für die Unterstützung!

Der Hospizförderverein Amstetten unterstützt Hospiz – und Palliativ Care – Einrichtungen der Region finanziell und durch Öffentlichkeitsarbeit.

Die Vorträge sind nicht nur für die Amstettner Bevölkerung spannend, auch unsere ehrenamtlichen HospizbegleiterInnen nehmen diese Angebote sehr gerne wahr!

Ein großes Danke an Frau Dr. Ester Steininger und ihr Team für den finanziellen Zuschuss (€ 680,- für das Jahr 2014) bei Weiterbildungen unserer Ehrenamtlichen.

Dank gilt auch dem Landesverband Hospiz NÖ für die finanzielle

Unterstützung bei Weiterbildungen, als auch für die immer wieder gute Zusammenarbeit und Vernetzung auf Landesebene!

Die Thementage für ehrenamtliche MitarbeiterInnen werden immer wieder gerne angenommen – auch heuer waren bereits 18 „HospizlerInnen“ aus unseren Teams dabei. Auch die Enquete ist jedes Jahr eine Bereicherung.

Danke!

Kurz notiert

Termine Hospizförderverein Amstetten:

- **Do 25. Februar 2016**
„Sachwalterschaft und mögliche Alternativen“ mit Mag. Birgit Wimmer, Vereinssachwalterin Clearing vom NÖ Landesverein für Sachwalterschaft und Bewohnervertretung, Geschäftsstelle Amstetten
- **Do 14. April 2016**
„Hilfestellung für Demenzkranke und Angehörige“ Pflegegeld, Hospizkarenz, Beratungsangebote, Heimunterbringung, Hauskrankenpflege, 24 Stunden Pflege mit DSA Maria Bichl, Sozialarbeiterin im Klinikum Amstetten und DGKS Elisabeth Haller, Caritas Demenzberaterin
Beginn jeweils um 19.30 Uhr im Rathaussaal Amstetten.

Weitere Infos:
www.hospizfoerderverein.at

Termine des Landesverbandes Hospiz NÖ im Frühling 2016:

- **So 14. Februar 2016**
Benefizmatinee mit Maya Hakvoort Congress Casino Baden
- **Mi 6. April 2016**
Kinderhospizenquete in der Stadtgalerie Mödling
- **27. – 29. Mai 2016**
Im Maria Ward Haus „Lilienhof“ findet ein Trauer-Tanz-Wochenende statt. Hier soll Raum und Zeit sein für Gespräche, Tränen und Rituale, für Gedanken und Gefühle. Klagelieder und griechische Tänze bieten Möglichkeiten, der Trauer und der Freude nachzugehen, einen Weg zum Leben aufzeigen.

Weitere Infos: www.hospiz-noe.at

Überregionale Angebote

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.

Unverbindliche kostenlose Entlastungsgespräche nach Vereinbarung, **Geschlossene Trauergruppen** starten ab fünf TeilnehmerInnen.

Info: Christine Umgeher
M 0676-83 844 635

Region St. Pölten Stadt/Land

Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

Mo 7. Dez. 2015, 11. Jän. 2016

Wann: jeden ersten Montag um 17:30 Uhr (Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich)

Wo: Caritas Beratungszentrum Schulg. 10, St. Pölten

Begleitung:

Christine Schubert, Lebens-Trauerbegleiterin

Anmeldung: Christine Umgeher M 0676/83844635

Offene kostenlose Trauergruppe in Traismauer

Fr 4. Dez. 2015, 4. Jän. 2016

Wann: jeden ersten Freitag im Monat von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Wo: Tageszentrum Traismauer, Zur Donau 2

Anmeldung:

Elisabeth Riegler
M 0676-83 844 631

Geschlossene Trauergruppe in St. Pölten

Mi 2. März 2016

Wann: 14-tägig um 17:30

Wo: Caritas Beratungszentrum Schulg. 10, St. Pölten

Anmeldung:

Christine Umgeher M 0676-83844635



36. Lehrgang Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung 2015 in St. Pölten

Im Bild von links: Referentin Elke Kohl, Claudia delle Grazie, Tanja Münichsdorfer, Christiane Hinterleitner, Sonja Maria Königshofer, Helga Aigner, Thomas Pfeiffer, Evelyn Wildam, Daria Metzger, Robert Diasek, Heidi Heindl, Margot Heß, Helma Bauer, Ferdinand Fuchsbauer, Alfred Karner, Josef Praschl, Claudia Asenbauer, Maria Fuchs, Anita Spannagl, Sonja Riehs, Wolfgang Weinzierl, Lehrgangsbegleitung Christine Umgeher

Trauer-Spaziergang im Stadtgebiet St. Pölten

Fr 29. April 2016

Wann: 14:00 Uhr

Wo: Bahnhof St. Pölten (vor dem Haupteingang)

Dauer: ca. 2 Stunden im gemütlichen Tempo und ohne Steigungen

Anmeldung: Elisabeth Riegler
M 0676-83 844 631

Region Krems

Wandertage für Trauernde

Fr 15. April 2016

Fr 10. Juni 2016

Treffpunkt: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung: Martina Löffler, Hospizkoordinatorin
M 0676-83 844 629
Ingrid Walzer, Bestattung Krems
M 02732-801 630

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

Region Amstetten Waidhofen/Ybbs

Gemeinsames Wandern für Trauernde

Sa 30. April 2016

Dauer: ca. 2 Stunden

Anmeldung: Andrea Hürner
M 0676-83 844 633

Region Lilienfeld

Trauerspaziergänge

• **Mi 13. April 2016** in Hainfeld
Wanderung entlang des Kneippweges

Treffpunkt: 14:30 Uhr

Neue Mittelschule

Dauer: ca. 2 Stunden

• **Mi 15. Juni 2016** in Türnitz

Treffpunkt: 14:30 Uhr,
Parkplatz Gasthaus Bertl (Umfahrungsstraße)
Wanderung Richtung Falkenschlucht
Dauer: ca. 2 Stunden

Lehrgang Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung St. Pölten:

Beginn: 19. Feb. 2016

Infoabend: 8. Jänner 2016

Bildungshaus St. Hippolyt

Seitenstetten:

Beginn: 7. Okt. 2016

Infoabend: 13. Juni 2016

Caritas Beratungszentrum Amstetten

Auskunft und Anmeldung:

Christine Umgeher
M 0676-83 844 635

• **Mi 21. September 2016**
in Hohenberg zur Ruine-Seebach-Wasserfällen

Treffpunkt: 14:30 Uhr

Kirchenparkplatz

Dauer ca. 2,5 Stunden

Anmeldung für alle Angebote in Lilienfeld:

Marina Schmidt-Schmidberger
M 0676-83 844 636

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
Layout: Sigrid Brandl
Druck: NÖ Pressehaus
P.b.b. Erscheinungsort:
Verlagspostamt St. Pölten