

LEBENSFREUDE

Selbstsorge in der Hospiz-Begleitung

Was kann ich für mich tun, damit es mir gut geht? Diese Frage stellen sich MitarbeiterInnen in helfenden und pflegenden Berufen immer wieder. Sie kümmern sich nicht nur um andere, sondern sind sich auch der Wichtigkeit eigener Psychohygiene oder Selbstsorge sehr bewusst:

Auf diese Selbstsorge ging Rudi Rimpl, Coach, Supervisor, Referent und ehrenamtlicher Hospizbegleiter in seinem Vortrag am Salzburger Hospiztag 2010 ein und verwies in zahlreichen praktischen Beispielen auf die Notwendigkeit, dass BegleiterInnen von leidenden,

Sterbenden und trauernden Menschen besonders gut auch auf sich selbst schauen sollen, um andere liebe- und qualitativvoll unterstützen zu können. Dieses „Auf-mich-schauen“ beginnt schon mit der Entscheidung, seine Zeit und Liebe Sterbenden, Schwerkranken und →



Inhalt

Titel: Psychohygiene	Trauer	Rubriken, Allgemeines
1 Selbstsorge in der Hospiz-Begleitung 5 Der Mensch zwischen Urangst und Urvertrauen 8 „Und mia deaf’s a guat gehn!“	12 Trauerverarbeitung: Modelle im Wandel der Zeit 14 Trauerphasenmodell	2 Editorial 16 Aus der Hospizbewegung 22 Veranstaltungen

Benefizveranstaltung – Kabarett G’sundheit mit Ingo Vogl am 3. März 2011, 19.30 Uhr, Maxkult. Näheres Seite 23.

HOSPIZ

HOSPIZ BEWEGUNG Salzburg

In Partnerschaft mit
Caritas

„Gönne Dich Dir selbst.“ Bernhard von Clairvaux

HOSPIZ



Liebe Freundinnen und Freunde der Hospiz-Bewegung!

Pflege und Sorge füreinander zu teilen – Thema des Welthospiz- und Palliativtages – wurde auch beim heurigen Salzburger Hospiztag am 14. Oktober im Bildungszentrum St. Virgil aufgegriffen. Pflegende Angehörige müssen als Mitbetroffene in Zeiten der Erkrankung ihrer Liebsten mit vielen Herausforderungen fertig werden und bedürfen ebenso Unterstützung wie beruflich tätige Pflegefachkräfte und andere betreuende Personen. Sie alle sollten auch das eigene Wohlbefinden im Auge behalten. Eine der wertvollsten Ressourcen ist dabei Zeit, auch Zeit für mich selbst. – Ich habe angefangen, in meinen Terminkalender das Kürzel „FMT“ einzutragen. Dies bedeutet „Für mich Termin“, der ebenso wichtig ist wie berufliche und private Termine.

Eine andere Ressource ist der wache und lebendige Umgang mit den eigenen Gefühlen und der eigenen Trauer. Dazu können Sie in dieser Ausgabe eine ausführliche Darstellung von Trauerprozessen von Eva Maria Plank nachlesen, aber auch über Angebote, wie z. B. den Trauerraum zur Allerheiligenzeit im Pongau.

Dem Thema Spiritualität in der Sterbegleitung widmete die Musiktherapeutin, Theologin und Leiterin der Psychoonkologie in St. Gallen, Monika Renz, zwei Veranstaltungen im Bildungszentrum St. Virgil. In einem Interview spricht sie über ihre Erfahrungen mit Sterbenden, denen ein radikales Loslassen nicht nur von aller Körperlichkeit, sondern auch von aller Ichhaftigkeit abverlangt wird und die gerade

an dieser Schwelle oftmals die spirituelle Dimension – Gott – ganz neu erfahren.

In der Generalversammlung konnten wir auf die Arbeit der vergangenen zwei Jahre zurückblicken, der Vorstand wurde entlastet und der neu gewählte Vorstand stellt sich so den Herausforderungen, die im Hospiz- und Palliativbereich für das Bundesland Salzburg auf uns warten. Hospizarbeit benötigt entsprechenden Raum und Ressourcen, für ein neues geeignetes Gebäude für das Tageshospiz benötigen wir neben der Unterstützung aller Förderer und Mitglieder auch die Zuschüsse der öffentlichen Hand.

Hier möchte ich allen danken, die in diesem Jahr die Arbeit unserer Organisation unterstützt haben: Ein herzliches Danke allen „herzensamtlich“ – ehrenamtlich und hauptberuflich – tätigen MitarbeiterInnen, den Mitgliedern, Förderern und politisch Verantwortlichen, die mit ihrer Unterstützung Verantwortung für die Gesellschaft übernehmen. Die gute Zusammenarbeit und die in allem Engagement und jeder Unterstützung spürbare tiefe Verbundenheit ermutigt uns, voller Tatkraft den gewählten Weg weiter zu gehen.

Wir wünschen Ihnen eine gesegnete und berührende Weihnachtszeit und alles Gute für das kommende Jahr.

Dr. Maria Haidinger, Obfrau

Fortsetzung → Selbstsorge in der Hospiz-Begleitung

trauernden Angehörigen zu widmen und den Fragen, die dabei auftauchen:

- Weshalb und wozu möchte ich andere Menschen begleiten? Oft ist die eigene Betroffenheit Anlass und Motivation.
- Muss ich mich gleich für oder gegen eine Tätigkeit im Hospizbereich entscheiden oder lasse ich mir Zeit, die Ausbildung auf mich wirken zu lassen?
- Kenne ich meine eigene Trauer und kann ich meinen eigenen Schmerz zulassen?
- Was wird passieren, wenn ich in meinen eigenen Erwartungen enttäuscht werde, z. B. wenn ich Anerkennung und Dank, die ich suche, nicht ausreichend bekomme?
- Kann ich es auch aushalten, wenig zu tun? Reicht es überhaupt, aufmerksam und präsent zu sein und kann ich das geben ohne das Gefühl, etwas leisten zu müssen?

In der Begleitung darf und muss ich auch meine eigene seelische Gesundheit vor Augen haben. Dazu reicht es nicht aus, Strategien zu kennen, die mich aus meiner emotionalen Müdigkeit heraus holen. Vielleicht ist es hilfreich, die folgenden Punkte zu beachten:

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte – eigene Verlusterfahrungen, Trauer, Umgang mit der eigenen Vergänglichkeit, dem eigenen Sterben

Wer kann mich gegebenenfalls darin unterstützen? – Unsere Geschichte läuft immer mit, denn bei jeder Begegnung kommen zwei Biografien zusammen. Mein Reflektieren hilft mir, meine Geschichte von der des anderen zu unterscheiden, meine Gefühle wahrzunehmen und möglichst frei für die Begegnung mit dem DU zu werden, dessen Geschichte, Werte, Gefühle wahrscheinlich unterschiedlich zu meinen sind. „Helfen kann nur, wer selber keine unerledigten Arbeiten hat“, meint Elisabeth Kübler-Ross und erschafft damit ein Idealbild, das vielleicht als Leitlinie dienen kann, auch selbst immer wieder im Prozess des „abschiedlichen“ Lebens zu bleiben.

Fortbildung

Fortbildung heißt auch, offen zu sein für Neues, lernbereit und neugierig. Diese Haltung macht uns aufmerksamer für Menschen, die wir begleiten, für ihre Angehörigen, für die Situation. Fortbildung kann die richtige Haltung fördern, schafft „Handwerkszeug“ und gibt Selbstvertrauen. Wir lernen viel und müssen zugleich bereit sein, Gelerntes wieder fallen zu lassen, um aus dem Herzen heraus begleiten zu können. Vieles lehrt uns der Sterbende selbst. Vom Kennen zum Können kommen wir nur durch das Tun. Und die Erfahrung zeigt, dass mit unserer Erfahrung auch die Herausforderungen wachsen und die Begleitungen anspruchsvoller werden, wenn wir dazu bereit sind.

Einen angemessenen Abstand einnehmen,

von dem aus ich gut begegnen und mich einlassen kann. Das impliziert das Bewusstsein darüber, in welcher Rolle ich bin (als Angehörige, Pflegende, Begleiterin, Freundin...) und dass ich letztlich immer aus dem eigenen Gefühl der Sicherheit, der Gesundheit, des Vorübergehenden da bin, handle und spreche. Damit überlasse ich dem Sterbenden, dem Betroffenen die Expertise für sein Leben und seinen Weg. Mitgefühl und nicht Mitleid leiten mich.

Eigene Grenzen erkennen und akzeptieren

Das bedingt, dass ich mich immer wieder selbst wahrnehme: Was fühle ich? Was beschäftigt mich innerlich und bindet meine Aufmerksamkeit? Habe ich die nötigen Zeit- und Kraftressourcen, für andere da zu sein? Habe ich Freude an meiner Tätigkeit mit anderen Menschen? Aber auch im individuellen Einsatz: Kann ich mich auf diesen Menschen einlassen, ihn mögen, gut für ihn da sein? Oder lehne ich eine Begleitung lieber ab, lege sie zurück und nehme mich in meinen eigenen Begrenztheiten wahr und an?

Ablehnung aushalten

So wie ich mich in meinen Gefühlen zu anderen ernst nehme, egal, ob sie als positiv oder negativ empfunden und bewertet werden, gestehe ich auch dem Begleiteten zu, mich als Gegenüber anzunehmen oder nicht. →

HOSPIZ

HOSPIZ

„Wer sich anderen widmet, darf und muss sich auch mit sich selbst beschäftigen.“
Rudi Rimpl



Die Säulen der emotionalen Intelligenz

Um die eigenen Grenzen erkennen und akzeptieren zu können, sollten nach Rudi Rimpl die 5 Säulen der emotionalen Intelligenz zum Tragen kommen:

- **Selbstreflexion:** Die Fähigkeit, die eigenen Stimmungen, Gefühle und Antriebe sowie ihre Wirkung auf andere zu erkennen und zu verstehen.
- **Selbstkontrolle:** Die Fähigkeit, plötzliche Impulse und Stimmungen zu beherrschen oder in eine andere Richtung zu lenken, den Hang, vorschnell zu urteilen, zu vermeiden.
- **Motivation:** Hingabe an die Arbeit aus Gründen, die über Geld, Status oder Anerkennung hinausgehen.
- **Empathie/Mitgefühl:** Die Fähigkeit, sich in die Gefühlswelt kranker, sterbender und trauernder Menschen hineinzusetzen, das Geschick, Leute mit Rücksicht auf deren Gefühle zu begleiten.
- **Soziale Kompetenz:** Das Können, Beziehungen zu unterhalten und Netzwerke aufzubauen, die Fähigkeit, eine gemeinsame Basis zu schaffen und enge Beziehungen zu knüpfen. Auch mit der Frage: „Wer kann mich stützen?“

Fortsetzung → Selbstsorge in der Hospiz-Begleitung

Krisen und Abschiedsprozesse sind beim Betroffenen immer wieder mit Widerstand und Abwehr verbunden, gegen die Situation, das „erzwungene“ Ende, die hilflosen Helfer mit ihren Angeboten. Oft haben wir als Begleiter auch Ventilfunktion, die dem Leidenden gestattet „Dampf abzulassen“. Das ist eine wichtige Rolle und ein durchaus wertvolles Durchgangsstadium im Begleit- und Abschiedsprozess. Aber selbst wenn es mit uns persönlich nichts zu tun hat, erleben wir Ablehnung und Zurückweisung als unangenehm und sogar schmerzlich. Und vielleicht hat die Ablehnung doch mit uns zu tun, mit unserer Haltung und unseren Handlungen? Sich spüren, die Erfahrung reflektieren und den anderen ernst nehmen mit seiner Entscheidung sind wichtige Kriterien gelingender und letztlich Sinn gebender Hospizarbeit.

Grenzen der Rahmenbedingungen akzeptieren

Mit den Umständen, die sich nicht ändern und verbessern lassen, klar und bejahend umzugehen, heißt auch anzuerkennen, was ist und das Beste daraus zu machen.

Psychohygiene

Ich mache aus Liebe zu mir selbst, was mir Freude macht. Das muss keinem speziellen Zweck dienen, sondern: es darf mir einfach gut gehen! Das können Hobbys oder Vorlieben, Gewohnheiten und kleine Rituale sein wie: Sport, Laufen, Wandern, Meditation, Musik, Vollbad mit Düften, Gebet, Kirchenbesuch, in die Natur gehen und einfach in die Welt hinausschauen, Familie, Intervision, Teambesprechungen etc.

Dazu gehört aber auch, dass ich Möglichkeiten finde, Begleitungen bewusst und gut abzuschließen, mir Raum zu geben für meine eigene Trauer, meine Erfahrungen und Gedanken aus der Begleitung dieses einen besonderen Menschen. ■

Rudi Rimpl
Coach, Supervisor, Referent
und ehrenamtlicher Hospizbegleiter

Sterbende begleiten

Der Mensch zwischen Urangst und Urvertrauen

HOSPIZ

Monika Renz arbeitet als Psychotherapeutin, Musiktherapeutin und Theologin. Sie leitet die Psychoonkologie am Kantonsspital St. Gallen in der Schweiz, ist Autorin zahlreicher Bücher und international gefragte Vortragende. In einem eineinhalbtägigen Seminar „Zwischen Urangst und Urvertrauen“ führte sie die TeilnehmerInnen mithilfe des Märchens der Brüder Grimm „Die Gänsehirtin am Brunnen“ und seiner Symbolik durch die Schichten seelischer Entwicklung. Von der Ich-Werdung zur Hinwendung ans Du, von persönlichen Lebensthemen, Werthaltungen und Prägungen in die Erfahrung und das Vertrauen, letztlich an ein über die individuelle Existenz hinausreichendes großes Ganzes angebunden zu sein.

Was mich unter anderem in Ihren Büchern – ich denke da besonders auch an „Von der Chance wesentlich zu werden“ – beeindruckt hat, ist Ihre Bereitschaft Themen wie Religiosität, Spiritualität, Gott und Gotteserfahrungen mit kranken und sterbenden Menschen direkt anzusprechen. Was nehmen Sie bei sterbenden Menschen in dieser Hinsicht wahr?

Monika Renz: Das Thema Gott ist meist unausgesprochen DAS Zukunftsthema dieser Menschen. Sie fragen sich, wohin das alles führe. Oder sie verabschieden sich von alten, überstrengen Gottesbildern. Denn Sterben bedeutet radikales Loslassen nicht nur von aller Körperlichkeit, sondern auch von aller Ichhaftigkeit, von allem, was dem eigenen Wesen nicht guttut. Im Loslassen werden Sterbende nochmals frei. Genau hier erfahren sie die spirituelle Dimension – Gott – oftmals neu. „Gott ist ganz anders“, sagte ein sterbender Mönch. Und „Licht“, „Blumen“, „Jesus“ sind Ausdrücke anderer Menschen. Die meisten durchlaufen eine letzte Wandlung unsichtbar, doch ihr Strahlen oder ihre Laute verweisen auf etwas Hintergründiges. All dies vor Augen, scheint mir wichtig, in der Sterbebegleitung das Thema Gott auch anzusprechen. Nicht manipulativ, aber fragend, hinhörend, deutend. Was bedeutet Gott dem anderen? Könnte diese oder jene Geste, dieses oder jenes innere Bild auch Ausdruck für Gottnähe oder Gottferne sein? Gott ist dabei letztlich das Ganze, alles Umfassende, Seiende. Auf das solchermaßen Transzendente sind viele Sterbende letztlich bezogen.

Sterbende sterben zwar unseren Gesetzmäßigkeiten von Raum, Zeit und Kausalität wie entzogen, doch sie sterben gerade nicht abgekapselt, nicht in sich verschlossen, sondern vollständig ihr Ich verlassend – offen – auf etwas hin. Einer meiner Kernsätze lautet: „Das Ich stirbt in ein Du hinein“ (CD – 2007).

Was erleben aus Ihrer Erfahrung Menschen an der Grenze von Leben und Tod und was kann ihnen Begleitung sein und geben?

Monika Renz: Neben der bereits erläuterten spirituellen Dimension geschieht hier vieles atmosphärisch. Sterbende sind über Musik, Gesang, Präsenz erreichbar. (vgl. meine CD mit Klangreisen in: „Der Mensch – ein Wesen der Sehnsucht“). Sterbende sind hörenderweise an die Welt angeschlossen, auditiv sensibel. Wenn Sie mich inhaltlich fragen, was hier geschieht, so würde ich von Wandlung sprechen. Das Ich und alle Wahrnehmung im Ich werden losgelassen. Es geht wie durch eine Bewusstseinschwelle hindurch, hinein in einen anderen Bewusstseinszustand und dies unter Umständen mehrfach. Ich unterscheide drei Stadien im Sterbeprozess: ein Davor – vor dieser inneren Bewusstseinschwelle – ein Hindurch – über diese Schwelle – und ein Danach – nach dieser Schwelle, außerhalb des Ichs. Im Davor schauen Sterbende an ihr Ende heran, haben Angst oder auch nicht, sind am Abschließen oder noch am Kämpfen. Schmerzen und Ohnmacht sind hier Realität. Im Hindurch →

Fortsetzung → Sterbende begleiten

HOSPIZ

ereignet sich das Loslassen sehr körperhaft: ein Zittern, ein Schwitzen, ein Frieren. Das ist für mich ähnlich einer Geburt nicht eine Sache von Tagen, sondern von Minuten oder Stunden. Aber es geschieht manchmal mehrmals. Im Danach sind sie, obgleich sie vielleicht erst noch Schmerzen bekundet haben, friedlich, wie schmerzlos, seiend. Da ereignet sich oft die beschriebene Gottnähe.

Was gewinnt die Begleiterin/der Begleiter in der Arbeit mit Menschen am Lebensende?

Monika Renz: Ich kann nur für mich sprechen und jede Begleiterin, jeden Begleiter einladen, selbst hinzuhören. Sterbende lehren mich vieles über das Leben, insbesondere über die Randzonen von Leben. Sie lehren mich ebenso, was Leiden bedeutet, wie dass es dasjenige, was eben Leiden von innen heraus transzendiert, offensichtlich gibt. Sie lehren mich zu vertrauen, aber auch zu leben, wahrzunehmen, dass ich gesunde Beine habe, heimgehen kann, essen kann, in den Wald gehen kann. Vor allem lehren mich Sterbende das Staunen.

Welche Haltung kann Angehörige in der letzten Zeit ihres geliebten Menschen unterstützen?

Monika Renz: Es ist sowohl die Haltung des Staunens wie auch des liebevollen Umgangs mit sich selbst. Für Angehörige ist es oft besonders schwer. Sie sehen vielleicht

gerade nur das Leid und das Transzendente gerade nicht. Darum brauchen sie auch Übersetzung der vielen Signale ihrer Sterbenden. Mein Buch „Zeugnisse Sterbender“ und ebenso mein kommendes Buch „Hinübergehen“ (Januar, 2011, Kreuz Verlag) sind ein Versuch, aus zahlreichen Situationen die Sprache Sterbender in unsere Sprache zu übersetzen. Wenn Angehörige etwa mit meiner Hilfe erleben dürfen, dass es sich in ihrem geliebten Sterbenden entspannt, dass er reagiert, dass er sie liebt ..., dann sind sie ergriffen. Das gehört zum Bewegendsten meiner Arbeit überhaupt.

Wodurch sind Sie zu dieser Aufgabe gekommen und was ermöglicht Ihnen ganz persönlich die wiederholte Begegnung mit leidenden und sterbenden Menschen, mit Abschied, Trauer und Tod?

Monika Renz: Ob es Zufall war oder mir zugefallen war? Ich weiß es nicht. Ich sah ein Inserat. Ich kam ins Krankenhaus und merkte schon bald, dass ich einen intuitiven Zugang zu Sterbenden habe, dass mir auch mein Menschenbild, mein eigenes Buch „Zwischen Urangst und Urvertrauen“ hilft, diese Menschen zu stützen, zu verstehen in ihrem Übergang weg aus unserer ichbezogenen Welt hinein in ein anderes. Die zahlreichen Signale dieser mittlerweile ca. 800 Sterbenden auf meine Fragen zu ihrem inneren Erleben vertieften meine Sichtweise von Leben und göttlichem Grund. Natürlich gibt es viele Tage, wo ich kaum mehr ein und aus weiß, mit-verzweifelt bin mit den vielen schweren Schicksalen. Doch insgesamt bin ich hier Lehrende und Lernende. Mir hilft aber auch das Aufschreiben und der Ausgleich: die Natur, meine Liebsten, die Musik. Und mir half mein Studium der Theologie, das ich als Zweitstudium während meiner Arbeit machte. Und heute hilft mir die Vertiefung in letzte – religiöse – Fragen. ■

Mai Ulrich im Gespräch mit der Psychotherapeutin, Musiktherapeutin und Theologin Monika Renz

Monika Renz ist regelmäßig als Referentin Gast im Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg



Buchpräsentation

Monika Renz: Zwischen Urangst und Urvertrauen

Aller Anfang ist Übergang. Musik, Symbol & Spiritualität in der therapeutischen Arbeit. Erweiterte Neuauflage, 2009, 320 Seiten, kartoniert, ISBN: 3-87387-723-6

Was ist ursprüngliche, was letzte Erfahrung des Menschen? Was erfährt er als Seele? Wo ist sie beheimatet, wohin strebt sie? Fragen, die in der Erstauflage dieses Buches aus der Sicht des werdenden Menschen gestellt wurden, werden erweitert auf letzte Zustände menschlichen Daseins hin. Anfang und Ende ist Erfahrung von Übergang und bestätigt die These, dass der Mensch Bürger zweier Welten ist: ein mit wachen Sinnen wahrnehmendes Ich und doch geheimnisvoll angeschlossen an ein anderes Sein.

Unser Menschenbild bestimmt, ob als Anfang und Ende von Leben ein Nichts angenommen wird oder ob dort ein Letztes, Ganzes als Inbegriff von Sein, Heil und Energie erahnt wird. Therapie, die der hier dargelegten Schau menschlicher Entwicklung verpflichtet ist, bleibt offen auf eine Dimension jenseits des Ichs. Sie begreift menschliche Krisen, etwa manche Depression oder Regression inmitten von Krankheit nicht nur als pathologisch, sondern auch als Annäherung an jenes andere.

Ein Ratgeber für das Verständnis tiefer menschlicher Erfahrungen wie für den Umgang mit Musik, Symbol und dem Unfassbaren. Ein sehr tief-

gehendes, die Fragen der menschlichen Existenz intensiv berührendes Buch, das beeindruckt durch das Wissen, die Weisheit und das autonome Denken, Forschen und Darstellen der Zusammenhänge zwischen Einzelaspekten menschlicher Individualität und Gesamtschau auf das „Große“, das Ganze, das Eingebundensein in Gott, was immer man persönlich unter dieser Begrifflichkeit versteht. Die besondere Sprache von Monika Renz trifft tief in die Seele des Lesers hinein, macht neugierig und beschenkt.

Der versöhnliche Ansatz, der menschliche Not durch Prägung sieht und ernst nimmt und doch nicht bei ihr stehen bleibt, berührt in besonderer Weise. Er erweckt Hoffnung und Trost.

Mai Ulrich

Weitere Titel der Autorin, unter anderem:

Von der Chance wesentlich zu werden. Reflexionen zu Spiritualität, Reifung und Sterben. Mit einer CD. Paderborn: Junfermann, 2007

Zeugnisse Sterbender. Todesnähe als Wandlung und letzte Reifung. Paderborn: Junfermann, 2008



HOSPIZ

Die erweiterte Neuauflage weitet den Blick vom Beginn werdenden Lebens auf letzte Zustände menschlicher Existenz.

Erlösung aus Prägung.

Jesu Botschaft und Leben als Überwindung menschlicher Angst-, Begehrens- und Machtstruktur. Paderborn: Junfermann, 2008

Zwischen Urangst und Urvertrauen.

Therapie früher Störungen über Musik-, Symbol- und spirituelle Erfahrungen. Paderborn: Junfermann, 2009

Grenzerfahrung Gott.

Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit. Freiburg im Breisgau, Kreuz Verlag, 2010

Der Mensch als Wesen der Sehnsucht.

Connected or Disconnected. Texte & Musik für unsere Sehnsucht und Spiritualität. Paderborn: Junfermann, (erscheint in Kürze) Mit CD „Klangreisen“

HOSPIZTAG 2010

HOSPIZ „Und mia deaf's a guat gehn!“

Menschen, die privat oder beruflich in der Pflege und Begleitung anderer tätig sind, haben in erster Linie das Wohl der zu Betreuenden im Auge. Dabei kann es leicht geschehen, dass sie die eigenen Grenzen übersehen, ihre Kräfte verausgaben und vom Leidenslinderer selbst zum Leidenden werden.

Jede/r Einzelne hat bewährte Umgangsweisen und Kraftquellen, die uns helfen, mit der aus der Betreuung entstehenden Belastung so umzugehen, dass wir gut für den anderen da sein können ohne uns selbst zu vergessen.

Unter dem Motto „... Und mia deafs a guat gehn!“, Selbstsorge für Menschen in der Pflege und Betreuung, fand am 14. Oktober 2010 der Salzburger Hospiztag im Bildungszentrum St. Virgil statt, der vom Pflegebeirat der Hospiz-Bewegung Salzburg unter der Leitung von Barbara Baier gestaltet und von Brigitte Trnka in unnachahmlicher Weise humorvoll und einfühlsam moderiert wurde.

Die TeilnehmerInnen des Tages begaben sich dabei gemeinsam auf eine Reise, mit dem Ziel, „Aufzutanken“ und sich über mögliche Bewältigungsstrategien auszutauschen. Nach dem Empfang am „Bahnhofsvorplatz“, konnten bestehende Belastungen aus Alltag und Betreuungsgeschehen benannt und an der Gepäckaufbewahrung abgegeben werden, um möglichst unbelastet die Reise beginnen zu können.

Fachkundige „ReiseleiterInnen“ informierten die TeilnehmerInnen über die „Sehenswürdigkeiten“, die an diesem Tag angebotenen Workshops. Eigene Ressourcen und Kraftquellen konnten gegen Eintrittskarten umgetauscht werden. So wurden schon von Beginn an Möglichkeiten und Anregungen der Selbstpflege für alle sichtbar gemacht.

Nach der Begrüßung durch Prälat Dr. Hans-Walter Vavrovsky und Dr. Maria Haidinger, Obfrau der Hospiz-Bewegung Salzburg, ging Rudi Rimpl aus Lienz in seinem Vortrag auf das Spannungsfeld zwischen beruflicher und privater Betreuung sowie notwendiger Selbstsorge ein. In einer anschließenden Diskussion benannten die Teilneh-

merInnen zunächst Schwierigkeiten und Belastungen ihrer Pflege- und Betreuungserfahrung, tauschten sich über die Gründe für notwendige Entlastungsmaßnahmen aus und trugen noch einmal zusammen, was dem Einzelnen in Problemsituationen gutgetan hat. Die Ergebnisse wurden im Plenum vorgestellt.

Den Nachmittag leitete der bekannte Salzburger Kabarettisten Ingo Vogel ein, der in humorvoll-kritischer Weise den Umgang mit psychischen Belastungen in Betreuungssituationen und psychischer Gesundheit in Szene setzte. Danach hatten die TeilnehmerInnen die Gelegenheit, in zwei gewählten Workshops auf kreative Weise und durch thematische Auseinandersetzung mit Fragen sowie Situationen unterschiedliche Bereiche der Psychohygiene kennenzulernen.



HOSPIZ

Die Themenbereiche waren:

- Pflege erfahren – Selbsterfahrung für Pflegende
- Begegnungen mit Angehörigen gestalten
- Die Sprache der Sterbenden
- Tanzen als Quelle der Kraft
- Gehen im Labyrinth – die eigene Mitte finden
- Zu Ruhe kommen in kurzer Zeit – Entspannungsübung
- Ich male mich frei – kreativer Ausdruck als Quelle der Kraft
- „Jetzt komm’ ich nur noch zu Besuch“ – Was brauche ich als Angehörige/r? Wie gehe ich mit Pflegekräften um?
- Die etwas andere Patientenverfügung – Wünsche am Lebensende
- Ich sammle meine Kräfte – zielgerichtete Gedanken als Hilfe im Alltag

Zum Abschluss des Tages konnten die TeilnehmerInnen am Hospiztag, die in der früh abgegebenen Belastungen

wieder in Empfang nehmen, um sie schließlich mit einem Ritual an einer dafür errichteten „Klagemauer“ zurückzulassen.

„Wir müssen allen, die mit der Pflege von schwerst kranken Menschen betraut sind, Unterstützung und Möglichkeit zum Austausch als Hilfe und Vorbeugung gegen die Überforderung bieten“, fasst Dr. Maria Haidinger das Ergebnis dieses Tages zusammen.

Unser Dank geht an alle, die zum Gelingen beigetragen haben, an alle MitarbeiterInnen des Pflegebeirates, ehren- und hauptamtliche HelferInnen, an Brigitte Trnka, Rudi Rimpl, Ingo Vogl. Weiters danken wir unserem geschätzten Kooperationspartner „Bildungszentrum St. Virgil“ und allen beteiligten MitarbeiterInnen des Hauses. Nicht zuletzt danken wir den BesucherInnen, die durch ihre engagierte Teilnahme und die eingebrachten Ideen, bewährten Tipps und Visionen den Tag erfüllend und erfolgreich werden ließen. ■



Viefältige Ausdrucksformen ermöglichten den TeilnehmerInnen am Hospiztag 2010 ihren Belastungen durch Ressourcen und Kraftquellen zu begegnen.

HOSPIZTAG 2010

HOSPIZ Diskussionsergebnisse Hospiztag 2010

Ziel der Diskussionsrunden zum Thema „Belastungen im Betreuungsalltag – Was hilft mir?“ war das Benennen der Belastungen, das alleine schon entlastende Wirkung haben kann. Darüber hinaus sind zum Einem das Sich-Bewusstmachen der Wichtigkeit selbstpflegerischer Maßnahmen und das Sammeln von Tipps für Hilfen, die leicht in den Alltag integriert werden können, von großem praktischen Nutzen.

Wodurch fühle ich mich derzeit am meisten belastet?

Zeitdruck, Zeitmangel, Stress waren die meistgenannten Belastungen. Daneben waren besonders fehlende Aus- bzw. Weiterbildung, fehlende Wertschätzung, unzureichende Geldmittel, Mehrfachbelastungen besonders als Frau, familiäre Probleme, Hilflosigkeit, aber auch zu hohe Anforderungen durch andere und eigene übertriebene Ansprüche oft genannte Themen.

Warum soll ich meine Kraft AUCH für mich verwenden?

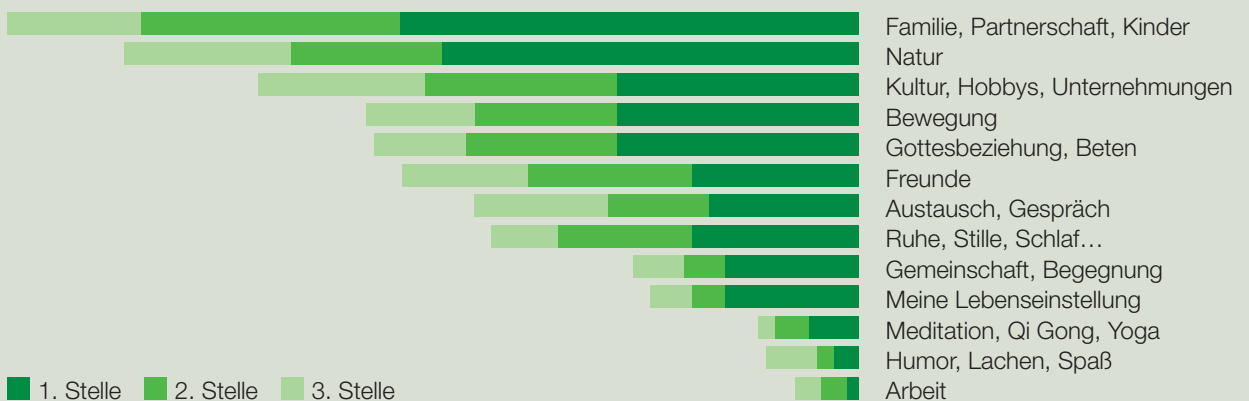
Zu diesem zweiten Diskussionspunkt kamen wichtige Werte der eigenen Lebenshaltung: damit ich gesund bleiben kann, für meine seelische und geistige Ausgeglichenheit; weil ich nur weitergeben kann, was ich habe, damit ich lächeln kann, weil ich es mir wert bin, weil es mir gut gehen darf, weil ich mich selber mag und gut für

mich sorgen möchte, damit ich anderen helfen kann etc. – Wohltuend auffällig war, dass die TeilnehmerInnen in ihren Begründungen nicht nur das Wohl des anderen, sondern auch die eigene Lebenszufriedenheit und den eigenen Selbstwert im Auge hatten.

Welche kleinen Hilfen für den Alltag kennen Sie?

Hier waren allgemein gehaltene Punkte wie Familie, Rückzug, Natur, Stille, Fortbildung, Rituale oder Glaube ebenso vorhanden wie ganz konkrete Tipps z. B. Mittagsschlaf, Spazieren gehen, einen Tagesplan machen, danken macht glücklich, tanzen, Musik hören, meditieren, sich täglich etwas Gutes tun und gönnen, Freunde treffen, Gespräche führen, durchatmen, ein Gebet sprechen, eine Sache bewusst abschließen, Essen und Trinken genießen, bewusst duschen, am Abend drei schöne Dinge des Tages benennen oder einfach mal lächeln. ■

Was mich stärkt, woraus ich Kraft schöpfe



Buchpräsentation

Zeit zu sterben. Zeit zu leben

HOSPIZ

Drei lebensbejahende Frauen reden über das Sterben – offen, direkt und überraschend humorvoll: Anita Natmeßnig, Autorin, Psychotherapeutin und Filmemacherin („Zeit zu gehen“), und die Palliativschwestern Astrid Leßmann und Ingrid Marth.

Bereits in ihrem Film „Zeit zu gehen“ hat Natmeßnig einfühlsame Porträts von Hospizbewohnerinnen und -bewohnern gezeichnet. Im neuen Buch spürt sie der Frage nach: Wie „schaffen“ Palliativschwestern ihre emotionale Schwerstarbeit, ohne selbst ins Burn-out zu geraten? Wie ermöglicht ein Palliativteam ein Leben mit allen Sinnen bis zuletzt? Mit der Freude an buntem Herbstlaub, einem Himbeerjoghurt, einem duftenden Bad – ja, auch das: an einem herzlichen Lachen? Die Antwort liegt im zweiten wesentlichen Gedanken, den Natmeßnig entwickelt: Wer sich mit seiner eigenen Endlichkeit befasst – auch oder gerade als gesunder Mensch – wird anders leben.

Ars Moriendi, die Kunst zu sterben. Das Buch gibt einen authentischen Einblick in die Hospizarbeit, der helfen kann, die Angst vor dem Sterben zu verlieren. Natmeßnigs Gespräche mit den beiden Palliativschwestern wollen Betroffene ermutigen.

Ars Vivendi, die Kunst zu leben. Auf unkonventionelle Weise führt Natmeßnig ein in die Kunst zu leben. Sie lädt die, die „mitten im Leben“ stehen, ein, sich mit dem Abschiednehmen zu konfrontieren.

Im Gespräch werden Erfahrungen und Gedanken ausgetauscht, gemeinsam weitergesponnen und weiterentwickelt:

Eine kleine Leseprobe aus dem Kapitel „Sterben“:

Astrid und ich schweigen gemeinsam. Bevor ich eine Frage stellen kann, setzt sie fort. *Mir fällt dazu eine ältere Dame ein, knapp über 80. Sie lebte allein in einer schönen Altbauwohnung im 2. Wiener Gemeindebezirk. Ich kam mit Ingrid zu ihr. Ingrid war damals als meine Nachfolgerin gerade in der Einarbeitungsphase. Wie ich sie kenne, kann sie dir sicher noch den Namen der Dame sagen. Ich merke mir so etwas nicht.* Astrid lacht dabei über sich selbst. Eine Fähigkeit, die ich an ihr überaus schätze. *Bei diesem Besuch war ich jedoch allein. Die Frau lag in ihrem Krankenbett im Wohnzimmer, nein, jetzt taucht das Bild auf, sie lag auf ihrem Sofa – wir Krankenschwestern haben ja so viele Bettgeschichten!* Jetzt lachen wir gemeinsam.

Es war ein hohes altes Sofa, vis-à-vis einer großen Fensterbank mit vielen Topfpflanzen. Sie schaute zu den Blumen und lächelte dann, aus einer Ruhe heraus. Sie hatte einen

ganz furchtbaren Scheidentumor, die alte Dame. Gott sei Dank haben wir etwas Linderndes gefunden. Ich sage: „Ich sehe, dass Sie lächeln und zu den Pflanzen schauen. Was denken Sie?“ „Wissen Sie“, antwortet sie, „ich bin heute mit ganz anderen Dingen glücklich als früher. Sehen Sie da die Pflanzen, die sind doch so schön. Das ist mir früher gar nicht aufgefallen. [...]“ Das große Leid, die zahlreichen Abschiede sind nur gemeinsam auszuhalten. Ein Stück Gegenwelt zu dem, was in einer auf Leistung, Profit und Effizienz orientierten Gesellschaft zählt. Zugleich auch ein Kontrast zu dem, was viele von ihrem beruflichen Alltag her kennen. [...]

Aus dem tief Bewegten kommt wieder das Lachen. Ist das einer der Gründe, dass in Hospizen so viel gelacht wird? *Ja, es ist wirklich grotesk. Und über was alles! Wir lachen sehr viel. Es gibt auch gute Hospizwitze. Willst du einen? Ja, bitte.* Das ist ein schöner Abschluss. *Bei Johannes Heesters, dem 106-jährigen Schauspieler und Sänger, lautet es an der Tür und der Tod steht davor. Er sagt: „Grüß Gott“, dreht sich um und ruft: „Simone, es ist für dich!“.*

Nota bene: Simone Rethel-Heesters ist 61 Jahre alt.



Fortsetzung → Zeit zu sterben. Zeit zu leben

Trauerverarbeitung

HOSPIZ



Monika Renz ist regelmäßig als Referentin Gast im Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Die Autorin – ANITA NATMESSNIG
Mag.^a theol. (evang.), Psychotherapeutin und Coach in Wien. 2006 Kinodokumentarfilm „Zeit zu gehen“ über unheilbar krebserkrankte Menschen im CS Hospiz Rennweg. 2007 „Adolf Holl – Der erotische Asket“ (Molden Verlag).

Die Palliativschwestern
ASTRID LESSMANN, DGKS im Tageshospiz der Hospiz-Bewegung Salzburg mit Zusatzqualifikation Palliative Care, unterrichtet als systemischer Coach regelmäßig Kommunikation.

INGRID MARTH, DGKS im CS Hospiz Rennweg in Wien und im mobilen Palliativteam mit Zusatzqualifikation Palliative Care und unterrichtet u. a. Meditation, Therapeutische Berührungen und Qi Gong.

Trauerverarbeitung: Modelle

Das Wissen über Phänomene und Modelle der Verarbeitung von Trauer gehört neben der Auseinandersetzung und Reflexion eigener Abschieds- und Trauererfahrungen sowie den Kompetenzen zur Gestaltung von Beziehungen zu den grundsätzlichen Anforderungen an Menschen, die in der Begleitung Trauernder tätig sind.

Modelle und Theorien dienen BegleiterInnen dazu, Zusammenhänge erkennen und Orientierung geben zu können. Betroffene lassen sie besser verstehen, was in ihnen vorgeht, geben ein Gefühl der Normalität, ermutigen zum Einlassen und unterstützen dabei den Prozess, die Trauerverarbeitung positiv beeinflussen zu können.

So wie sich die Bedingungen von Sterben, Tod und Trauer gesellschaftlich verändert haben, entwickeln sich auch die Theorien und Erklärungsmodelle zur Verarbeitung von Trauer weiter.

Aus diesem Grund möchte ich in diesem Artikel die Entwicklung von Trauerverarbeitungsmodellen beschreiben, an bekannte Phasen- und Aufgabenmodelle erinnern, eine brauchbare Verbindung von Phasen- und Aufgabenmodellen anbieten und mit den sich daraus abzuleitenden Aufgaben der TrauerbegleiterInnen und Unterstützungsmöglichkeiten in Bezug setzen.

Auch auf die Möglichkeiten und Chancen perimortaler Trauerbegleitung, der Begleitung von Trauernden bereits vor, zum und unmittelbar nach dem Sterben von Angehörigen wurde ich hinweisen.

Phasenmodelle und ihre Gefahr

Bereits Freud (1916) und Lindemann (1944) haben Trauerreaktionen erfasst und beschrieben. Aus diesen Symptomatologien haben sich Phasenmodelle entwickelt. Sie sind heute die bekanntesten Modelle, ordnen Trauersymptome zu Gruppen von Symptombildern und bringen diese in eine zeitliche Abfolge. Wichtig ist hier festzuhalten,

im Wandel der Zeit

dass Phasenmodelle charakteristische Phasen der Trauer beschreiben. Es besteht jedoch keine feste Abfolge und Regressionen sowie Progressionen sind möglich. Die populärsten Modelle der „Trauerphasen“ nach Elisabeth Kübler-Ross (1969) oder nach Yorick Spiegel (1973) sind ihre berühmten fünf „Phasen“: Nicht-Wahrhaben-Wollen, Zorn, Verhandeln, Depression, Zustimmung. Diese hatte sie ursprünglich als Phasen des psychischen Prozesses Sterbender diagnostiziert. Später wurden sie jedoch von ihr selbst und anderen auch auf Trauerprozesse von Hinterbliebenen übertragen. Phasenmodelle vermitteln, dass Trauernde eine Reihe von Phasen durchleben müssen, bis das Trauern abgeschlossen ist. Im deutschsprachigen Raum hat Yorick Spiegel (1973) den Trauerprozess wie folgt beschrieben: Phase des Schocks, kontrollierte Phase, Phase der Regression, Phase der Adaption. Am bekanntesten ist das Modell von Verena Kast (1977) mit den Phasen des Nicht-Wahrhaben-Wollens, der aufbrechenden Emotionen, des Suchens- und Sich-Trennens und des neuen Selbst- und Weltbezuges.

Kritisch wird in der Anwendung von Phasenmodellen gesehen, dass sie das individuelle Erleben Trauernder zu sehr normieren und den Verlauf von Trauerreaktionen standardisieren. Zudem sieht Lammer (2003) die Gefahr, dass TrauerbegleiterInnen „phasengerechtes Verhalten“ (als BegleiterIn sich von den Betroffenen leiten lassen) nicht mehr von sich selber fordern, sondern von den Betroffenen.

Aufgabenmodelle

Aufgabenmodelle heben die aktive Bewältigungsleistung Trauernder hervor. Sie wurden aus der Beobachtung positiv verlaufener Trauerprozesse abgeleitet und fassen Anforderungen an Trauernde bzw. deren Trauerarbeit zusammen. Die Aufgaben Trauernder nach William Worden sind: Den Verlust als Realität akzeptieren, den Trauerschmerz erfahren, sich anpassen an eine Umwelt, in der der Verstorbene fehlt, emotionale Energie abziehen und in eine

andere Beziehung stecken. Von den Aufgaben Trauernder leitet Worden auch die Aufgaben der Trauerbegleitung ab.

Aus meiner Sicht sind beide Ansätze zu verbinden, da Trauerphasen und Traueraufgaben als Teil desselben Prozesses sind.

Phasenmodelle beschreiben den psychodynamischen regressiven Prozess der Verlustbearbeitung, dem sich Trauernde oft passiv ausgeliefert fühlen und der Zeit braucht, um zu heilen. Aufgabenmodelle ermöglichen Trauernden aktives Handeln und Trauerarbeit zu leisten. Die Möglichkeit des aktiven bewussten Handelns im Trauerprozess vermindert Gefühle der Ohnmacht ebenso wie des Ausgeliefertseins und ermutigt wiederum zum Einlassen auf den Abschiedsprozess mit all seinen intensiven Gefühlen.

Einen neuen Ansatz in der Begleitung trauernder Menschen postuliert Kerstin Lammer, eine deutsche Pfarrerin und Krankenhaus-Seelsorgerin, in ihrem Buch „Den Tod begreifen“ (2003). Sie vertritt die These, dass Trauerbegleitung heute zu spät beginnt, „sie sollte schon dann und dort ansetzen, wo die erste Aufgabe, die Trauernde bewältigen müssen, körperlich angegangen werden kann: die Realisierung des Todes ...“. Als perimortale Trauerbegleitung versteht sie Begleitung der Angehörigen von sterbenden Menschen bereits zur Sterbezeit und am Sterbeort, in der Todesstunde, am Sterbe- und Totenbett.

In der einschlägigen Trauerliteratur wurde lange Zeit vertreten, dass Trauernde in der Zeit unmittelbar nach dem Tode wie erstarrt und betäubt und in ihren Wahrnehmungs- sowie Kommunikationsmöglichkeiten eingeschränkt sind. Daraus wurde der Schluss gezogen, dass am Beginn, in der sogenannten „Schockphase“, eine Bearbeitung der Trauer nicht möglich sei.

Neue Erkenntnisse in der Trauerforschung weisen heute ausdrücklich darauf hin, dass gerade ein verzögertes Einsetzen der Trauerreaktion ein Risikofaktor für erschwerte Trauerprozesse sein kann. Berufsgruppen, die mit Sterben befasst sind, wie Ärzte und Ärztinnen, →

Fortsetzung → Trauerverarbeitung: Modelle im Wandel der Zeit

Eva Maria Plank:
„Betroffene sollten
Informationen erhalten,
um erkennen zu
können, dass vieles,
was ihnen in der Trauer
Angst macht, Teil
eines gesunden
Trauerprozesses ist.“



Pflegepersonal, SeelsorgerInnen, Palliativ- und Hospiz-MitarbeiterInnen könnten erschwerte Trauerprozesse entscheidend verhindern, wenn sie Angehörige in den ersten Minuten und Stunden unterstützten. Indem sie die Realisierung des Todes fördern, zu individuellen Trauerreaktionen ermutigen, und so Betroffene vor einer frühzeitigen sozialen Kontrolle und Hemmung ihrer Trauerreaktionen schützen.

Trauerphasenmodell

(in Anlehnung an Verena Kast) in Beziehung zu den Aufgaben Trauernder und Aufgaben der Trauerbegleitung (nach W. Worden)

Phase des Schocks und des „Nicht-Wahrhaben-Wollens bzw. -Könnens“

Reaktionen: Schock, Empfindungslosigkeit, Starre, Lähmung; weiterleben, als hätte es den Verlust nicht gegeben, sich in Aktivitäten, Arbeit stürzen.

Dauer: normalerweise Stunden bis Tage.

Aufgaben der Trauerarbeit: Den Verlust realisieren, als Realität akzeptieren, realisieren, dass ein Wiedersehen mit dem Verstorbenen nicht möglich ist.

Aufgaben der Trauerbegleitung: Die Realität des Verlustes verdeutlichen.

Hilfe für den Trauernden: Beistehen, unterstützen, aber nicht entmündigen; Wärme und Beistand geben, Eigenständigkeit erhalten; angemessenes Verhältnis zwischen Nähe und Distanz finden; Zustand des anderen akzeptieren, eigene Gefühle nicht verstecken, veranlassen, ermuntern über den Verlust/das Geschehene zu sprechen, zuhören.

Phase der „chaotischen Gefühle“

Reaktionen: Schmerz, Wut, Zorn vor allem bei vorzeitigen Verlusten; Angst, Schuldgefühle, Ohnmacht; aber auch Freude, dass diese Beziehung existiert hat; Trauer über den Verlust und das, was nicht mehr möglich ist; Schuldgefühle, Gefühl, etwas versäumt zu haben; Suche nach dem Schuldigen, manchmal auch als Mittel gegen die Ohnmacht oder zur Vermeidung von Schmerz; Neidgefühle, weil andere noch das haben, was ich verloren habe; Erleichterung, wenn eine lange Zeit schwerer Erkrankung oder Leidens vorüber ist; Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, erhöhte Krankheitsanfälligkeit (z. B. für Infekte).

Aufgaben der Trauerarbeit: Trauerschmerz erfahren, das Gefühls-Chaos aushalten, ausdrücken und klären.

Aufgaben der Trauerbegleitung: Trauernden helfen, Gefühle auszudrücken und zu bearbeiten.

Hilfen für Trauernde: Erleben teilen, da sein, Gefühle

klären und ausdrücken helfen, widersprüchliche Gefühle nebeneinander sein lassen, Wissen, Information über Phänomene in Trauerprozessen zur Verfügung stellen, um Verstehen zu fördern und „Normalität“ zu schaffen, Bewältigungsstil und dessen Wirksamkeit untersuchen.

Phase „des Suchens, des Findens und Sich-Trennens“

Reaktionen: An nichts anderes denken als an den Verstorbenen, Gefühl, „als wäre die Hälfte von mir weg“, der Verstorbene wird gesucht in Träumen, Phantasien, auf Fotografien, an den von ihm bevorzugten Orten, in Erzählungen; Suche danach, was der andere in meinem Leben bedeutet hat, auch, um es in mein neues Lebensgefüge wieder zu integrieren; immer wieder Auseinandersetzung mit dem Verlust; innere Zwiegespräche mit dem Verstorbenen; Wiederherstellung einer oft idealisierten Beziehung, Beschäftigung mit der Vergangenheit; Zusammenstoß mit der Alltagsrealität (Bedürfnis nach Zärtlichkeit, Sexualität, Hilfe etc.).

Dauer: Wochen bis Jahre. Die Intensität des Suchens nimmt in der Regel ab, je mehr die chaotischen Gefühle geäußert werden können und das Finden nicht nur als äußeres Finden, sondern auch als inneres Finden von Werten und eigenen Möglichkeiten gesehen werden kann.

Aufgaben der Trauerarbeit: Die Beziehung zum Verstorbenen klären und sich anpassen an eine Umwelt, in der der Verstorbene fehlt.

Die Lebensmöglichkeiten, die durch die Beziehung gegeben waren, werden die eigenen, sie werden integriert. In dieser Erinnerungsphase werden auch Probleme in der Beziehung sichtbar und akzeptiert. Die Substanz einer Beziehung wird deutlich erlebbar.

Aufgaben der Trauerbegleitung: Trauernden helfen, die Beziehung zum Verstorbenen zu klären und Hindernisse der Wiederaanpassung zu überwinden.

Hilfen für Trauernde: Nicht dazu drängen, das scheinbar „unsinnige“ Suchen aufzugeben, Geschichten und Phantasien immer wieder anhören, dadurch können immer wieder Gefühle geweckt und ausgedrückt werden.

Fähigkeiten fördern, ohne den Verstorbenen zu leben und Entscheidungen zu treffen.

Dabei helfen Trauernden folgende Fragen:

- Was hat der/die Verstorbene in meinem Leben übernommen, was ich selbst übernehmen kann? (Rücknahme der Delegation)
- Was habe ich am/an der Verstorbenen geliebt/gehasst, das zugleich eine Eigenschaft von mir selbst ist? (Rücknahme von Projektion)
- Was hat der Verstorbene in mir geweckt, was konnte ich mit ihm leben, was hat er „aus mir herausgeliebt“, das bleibt und nicht mit ihm weggeht?

Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges

Reaktionen: Nicht mehr das gesamte Sinnen und die Phantasie ist vom Verlust beansprucht. Der/die Verstorbene ist „innerer Begleiter“ geworden, der sich auch wandeln darf. Der Verlust ist akzeptiert, neue Lebensmuster treten an die Stelle von alten. Auch der Schmerz muss losgelassen werden. Ein erneutes „Überwältigt-Werden“ von schmerzhaften Gefühlen kann als Hinweis darauf gesehen werden, dass die Erinnerung an die Beziehung, an Probleme und an glückliche Begegnungen wieder zugelassen wird. Neue Beziehungen werden gelebt in der Spannung zwischen dem „Sich-ganz-Einlassen“, um nichts zu verpassen und dem „Sich-nicht-Einlassen“, damit der Trauerprozess nicht noch einmal durchgestanden werden muss.

Aufgaben der Trauerarbeit: Den Verstorbenen/die Verstorbene innerlich neu verorten und sich dem Leben wieder zuwenden. Den Abschied bewusst gestalten und dem Verstorbenen im Innen und Außen einen angemessenen Platz geben, sich wieder dem Leben zuwenden und Freude haben, obwohl es den Tod gab.

Aufgaben der Trauerbegleitung: Trauernde ermutigen, sich angemessen zu verabschieden und sich guten Gewissens wieder dem Leben zuzuwenden.

Hilfen für Trauernde: Ermutigung zum Knüpfen neuer Beziehungen, ausreichend Zeit geben zum Trauern, kritische Zeiten (Ferien, Todestage, Geburtstage ...) bedenken und planen helfen. ■

HOSPIZ

Domkonzert 2010

HOSPIZ

Stimmungsvolle Stunde mit Mozart

Die herbstlichen Benefizkonzerte der Salzburger Hospiz-Bewegung im wohlgefüllten Salzburger Dom haben bereits Tradition. Was eignet sich besser, um die wertvolle Sterbe- und Trauerbegleitung, für welche die Hospiz-Bewegung mit ihren vielen ehrenamtlichen Mitgliedern sorgt, einmal im Jahr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit zu rücken, als die große sakrale Musik der Klassik?

Die Solisten des diesjährigen Herbst-Benefizkonzert von li.: Aleksandra Zamojska (Sopran), Brigitte Lang-Gröger (Sopran), Frieder Lang (Tenor), Matthias Haid (Bass)



Diesmal war es Mozarts Große Messe in c-Moll KV 427, die der Feier und dem Gedenken der „letzten Dinge“ galt. Am Samstag, dem 9. Oktober, erklang dieser geniale Torso, stimmungsvoll eingeleitet von Bach-Fugen in der Streicherfassung des Genius loci und einer kurzen, aber bewegenden Ansprache von Obfrau Dr. Maria Haidinger. Unter der ebenso umsichtigen wie inspirierenden Leitung von Domkapellmeister János Czifra musizierte die hauptsächlich aus Musikerinnen und Musikern des Mozarteumorchesters bestehende Dommusik und sangen neben dem Domchor die TeilnehmerInnen des Festivals „Magic

Mozart Moments“ aus aller Welt. So gelang eine großformatige Aufführung, die zumindest vorne, unter der Kuppel des Doms, auch hörbar zwischen mystischer Fülle und sorgfältiger Transparenz des Klangs ausgewogen zu sein schien. In hinteren Reihen war es wohl mehr ein schöner und spiritueller Gesamteindruck, der vernehmbar blieb.

Wahrlich engelsgleich leuchtete die Stimme der Sopranistin Aleksandra Zamojska aus dem Soloquartett, welches von Brigitte Lang-Gröger, Sopran, dem Tenor Frieder Lang und dem Bassisten Matthias Haid seriös ergänzt wurde. An der Orgel sorgte Dom-

organist Herbert Metzger für beste Harmonie. Besonders herzlicher Beifall belohnte alle Mitwirkenden.

Gottfried Kasperek

Danke!

Der Reingewinn aus dem Benefizkonzert von 13.400,- Euro, kommt PatientInnen der Hospiz-Bewegung Salzburg zugute. Unser herzlicher Dank geht an alle Mitwirkenden von Dommusik und Cultours, an die MitarbeiterInnen für die Planung und Organisation und vor allem an alle BesucherInnen des Konzertes für ihre finanzielle Unterstützung der Salzburger Hospizarbeit.

Neunte Generalversammlung der Hospiz-Bewegung Salzburg

Der Vorstand zog eine rundum positive Bilanz

HOSPIZ

Bei der neunten Generalversammlung berichteten Obfrau Dr. Maria Haidinger und Geschäftsführer Christof S. Eisl über die Entwicklungen der Hospiz-Bewegung Salzburg und konnten auf eine erfreuliche Leistungsbilanz verweisen.

Der Bedarf von Hospiz- und Palliativangeboten ist sehr hoch, die regionalen Hospiz-Initiativen im gesamten Bundesland können auf jahrelange konsequente Arbeit verweisen, die der Hospizidee auf breiter Ebene Akzeptanz verschaffen: in den Pongauer Teams von Bischofshofen und Radstadt und im Palliativ- und Hospizteam Pinzgau konnten jeweils zehn Jahre Hospiz- und Palliativversorgung gefeiert werden. Den zehnjährigen Bestand feierte auch das Tageshospiz Kleingmainerhof im heurigen Jahr und das Jubiläum 15 Jahre Hospizarbeit im Lungau wird im Dezember begangen.

Der Dank galt vor allem den fast 200 ehrenamtlich tätigen wie auch den angestellten MitarbeiterInnen in Stadt und Land Salzburg, ohne deren tägliches Engagement Hospizarbeit nicht möglich wäre, sowie den PartnerInnen, der Caritas, dem Bildungszentrum St. Vigil, Stadt und Land Salzburg, den Sozialversicherungsträgern, dem Roten Kreuz und allen Mitgliedern, SpenderInnen und SponsorInnen. Sie alle zusammen tragen zum Gelingen der Hospizarbeit bei.

Zugleich wies Dr. Maria Haidinger auf die großen Herausforderungen der nächsten Jahre hin: auf die drin-

gende Notwendigkeit eines neuen Gebäudes für Tageshospiz und Landesleitung: „Wir brauchen mehr Platz und dazu ein neues Gebäude. Nur so können in Zukunft allen anfragenden Menschen Tage voller Leben und liebevoller Begleitung im Tageshospiz geboten werden, die Auslastung liegt schon weit über 100%.

Neben der erforderlichen Unterstützung und Investitionsförderung durch die öffentliche Hand ist es wichtig, auch die laufende Finanzierung stärker durch öffentliche Gelder abzusichern“, so Obfrau Dr. Maria Haidinger. Erfreulich seien die Möglichkeit der Spendenbegünstigung und die Aufnahme der Hospiz-Bewegung Salzburg in die Liste begünstigter Organisationen. Kassier Dr. Alois Grüner legte den zufriedenstellenden Finanzbericht vor, der Vorstand wurde entlastet.

Besonderer Dank galt der scheidenden Vertreterin der Ehrenamtlichen im Vorstand, DSA Marilly Loebell-Herberstein, die auf eine zehnjährige Tätigkeit im Vorstand zurückblicken konnte. Ihr folgen Andrea Gruber und Brigitte Wallner nach, die als Vertreterinnen der Ehrenamtlichen willkommen geheißen wurden.

Der neue Vorstand

Dr. Maria Haidinger,
Obfrau

Mag. Hans Kreuzeder
Obfrau-Stellvertreter

Mag. Johanna Breuer
Schriftführerin

Dr. Andreas Kindler
Schriftführerin-Stellvertreter

Ulrike Maria Schaffenrath
Kassierin

Dr. Alois Grüner
Kassierin-Stellvertreter

Dr. Hans-Walter Vavrovsky
Geistlicher Berater

Dr. Nicholas Waldstein
Medizinischer Berater

Andrea Gruber
Vertreterin der Ehrenamtlichen

Brigitte Wallner
Vertreterin der Ehrenamtlichen

Aktion der Katholischen Jugend

HOSPIZ

72 Stunden für mehr Lebensqualität im Tageshospiz

Unter dem Titel „72 Stunden ohne Kompromisse“ und der internen Nummer 523 wurde auch die Hospiz-Bewegung Salzburg vom 21.–24. Oktober 2010 in die Jugendsozialaktion der Katholischen Jugend, Young Care Austria und Hitradio Ö3 einbezogen, an der insgesamt 5.000 Jugendliche in 400 Projekten freiwillig beteiligt waren.

„Sehr spontan haben wir uns entschlossen, bei dieser Aktion der Katholischen Jugend mitzumachen. Als wir dann erfahren haben, dass wir unseren kompromisslosen Einsatz im Tageshospiz in Salzburg verbringen, blieb uns kurz der Atem stehen. Sofort wurden Vorurteile wach. Wir in einem Hospiz? Und dann noch mit drei anderen Salzburgern? Wir waren wirklich neugierig und es hat sich gelohnt! Schon als wir in Salzburg ankamen, wurden wir so herzlich vom Team begrüßt, dass wir gar nicht mehr aufhören wollten miteinander zu quatschen!

Wir sechs Jugendlichen wurden schnell ein „Dreamteam“. Jeder wurde akzeptiert und war stets bereit zu helfen. Am zweiten Tag begannen

wir im Tageshospiz das „Bücherzimmer“ zu streichen und die Materialien für den Paravent zu erbetteln. Die Sekretärin des Vereins half uns dabei sehr. Auch Ö3 kam zu Besuch und wir waren wirklich stolz auf unseren Bericht im Radio. In den nächsten Tagen wurde noch das Vorhaus gestrichen und der Paravent hergestellt. Alles das hat uns viel Spaß gemacht!

Dafür möchten wir uns beim Tageshospizteam und unserer Leiterin Maria und ihren VertreterInnen herzlich bedanken. Durch diese Aktion haben „wir Pinzgauer“ neue Freunde in Salzburg kennengelernt und eine ganz andere Einstellung zum Thema Hospiz gewonnen.“

Die Pinzgauerinnen
Andrea, Ines und Jenny

„Was mir so gut an dem Projekt gefallen hat, ist, dass wir uns viele Dinge selbst organisieren mussten, wie zum Beispiel Pinsel, Farbe und Abklebänder oder auch Stoff samt Stofffarben für unseren Paravent. Außerdem hatten wir alle, denke ich, sehr viel Spaß und haben viele neue Leute kennen gelernt. Interessant war auch der Vortrag von Herrn Eisl über die Hospiz-Bewegung. Was mich persönlich beeindruckt hat, war, dass die Besucher des Hospizes so „normal“ und auch fröhlich waren, ganz anders als man sich das sonst vorstellt. Ich habe in diesen 72h so viel erlebt und bin froh, dass ich mitmachen durfte.“

Sara Padinger,
Salzburg

Durch den Einsatz der Jugendlichen kam viel Schwung und Leben in die Räume des Tageshospizes.



Hospiz-Initiative Pongau – Bischofshofen

Ein Trauerraum – Begegnung mit sich und anderen

Verlust und Trauer gehen oftmals mit großem inneren Schmerz einher. Besonders die Tage um Allerheiligen, an denen wir der Toten gedenken ist für Angehörige, die einen lieben Menschen verloren haben, oftmals eine schwierige Zeit.

Um Trauernden und der Trauer Raum zu geben, gestalteten das Hospiz- und Palliativteam Pongau, die Katholische Jugend Pongau/Lungau und der Infopoint Kirche vom 31. Oktober bis 2. November 2010 gemeinsam einen Trauerraum im Pfarrzentrum Bischofshofen.

Angesprochen waren alle, die einen Verlust zu betrauern haben: einen Menschen, einen Lebensabschnitt, eine Beziehung. Die Abschied nehmen mussten, in welcher Form auch immer. Trauernde sind oft auf der Suche nach einem Raum, in dem sie mit all ihren Gefühlen, Erinnerungen und Sorgen Platz haben, nach Menschen, die sich die Zeit nehmen, für sie da sind und ihnen zuhören.

Es gab Zeit und Platz für Möglichkeiten der Entlastung in einer schweren Zeit: eine Klagemauer, an der Belastendes zurückgelassen werden konnte, Kerzen, die für den/ die Verstorbene/n oder das Verlorene angezündet werden durften, kreative Angebote, Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen oder die Möglichkeit, sich einen Text von einem Baum zu pflücken, der Verständnis und Trost geben sollte.

In diesen drei Tagen war ein Kommen und Gehen von Betroffenen und

Interessierten. Wir haben bemerkt, dass ein Gespräch nicht nur im Anlassfall, sondern auch nach vielen Jahren immer wieder guttut. Unsere ehrenamtlichen HospizmitarbeiterInnen und die MitarbeiterInnen der Katholischen Jugend waren in diesen Tagen immer anwesend und haben diesem Trauerraum ihre persönliche Note gegeben. Die BesucherInnen waren vor allem von dem vielfältigen Angebot und der besonderen Atmosphäre überrascht und beeindruckt.

Ich möchte mich bei allen ganz herzlich für die ehrenamtlich investierte Zeit und das liebevolle Engagement bedanken! Aufgrund der positiven Rückmeldungen werden wir diesen „Trauerraum“ auch nächstes Jahr wieder anbieten.

Die Gedenkfeier – Wir erinnern uns an unsere Lieben

Am 2. November haben wir zum ersten Mal im Pongau eine Gedenkfeier für die von uns betreuten Familien veranstaltet, in deren Zentrum die Trauer der Hinterbliebenen und die Verbundenheit mit den Verstorbenen standen. Etwa 25 Personen sind unserer Einladung zur Feier gefolgt, die von unseren Hospizmitarbeiterinnen, Anneliese Stemberger und Maria Huttegger einfühlsam und liebevoll gestaltet wurde.

Vielen herzlichen Dank!



Die musikalisch gestaltete Gedenkfeier berührte hinterbliebene Angehörige wie Hospiz-BegleiterInnen tief.

Grund zu feiern im Lungau

HOSPIZ

15 Jahre Hospiz Initiative Lungau – 5 Jahre Mobiles Palliativteam Lungau

Im Rahmen eines Festaktes konnten am 10. Dezember 2010 das fünfzehnjährige Bestehen der Hospiz-Initiative Lungau sowie das fünfjährige Bestandsjubiläum des Mobiles Palliativteams würdig gefeiert werden.

Das Hospizteam Lungau ist eine lebendige und an Hospizerfahrungen reiche Gemeinschaft.



Die Geschichte der Hospiz- und Palliativversorgung im Lungau

Um ganz an den Anfang der Aufbau-phase im Lungau zurückzugehen, möchten wir hier die erste Pionierin, Rosemarie Huttegger zu Wort kommen lassen. Sie berichtet über diese erste Zeit:

„Auf der Suche nach einem spirituellen Seminar entdeckte ich den Kurs für Sterbebegleitung der Hospiz-Bewegung Salzburg. Da mich das Thema Sterben längere Zeit schon beschäftigte und tief berührte, meldete ich mich 1994 für diese Ausbildung an, die mir viel Wertvolles und praktisch Anwendbares vermittelt hat. Nach Abschluss des Lehrgangs 1995 absolvierte ich im Seniorenheim

Tamsweg, dank der aufgeschlossenen Leiterin Sr. Gerti, die mich mit offenen Armen empfing, meine erste Begleitung.

Damals war der Hospizgedanke – den Sterbenden intensive Zuwendung zu schenken und sich für Lebensqualität bis zum Tod einzusetzen – im Lungau noch sehr wenig bekannt und viele Menschen verstanden nicht, was mich zu dieser faszinierenden Aufgabe hinzog.

Acht Jahre lang habe ich Menschen in ihrer letzten Lebenszeit ehrenamtlich begleitet und viele Gespräche auch mit den Angehörigen geführt, um sie mit ihren Fragen, Ängsten und Sorgen nicht alleine zu lassen. Viele Augenblicke sind schwer,

man fühlt sich hilflos, kann nichts tun und spürt, dass es doch auch um das eigene Aushalten geht. Ich habe so viel auch von den Menschen zurückbekommen. Es war eine lehrreiche und kostbare Zeit, für die ich sehr, sehr dankbar bin.“

Bald wurde das Ein-Frau-Unternehmen durch weitere Lehrgangabsolventinnen erweitert und so gab es ein Team, das sich auch austauschen, manche schwierige Situation besprechen und zur gegenseitigen Entlastung beitragen konnte. Das erste Hospiztreffen im Lungau fand 1997 unter der Leitung der Pastoralassistentin Elisabeth Helminger statt. Im Abstand von zwei Monaten traf sich nun das Hospizteam im Pfarrhof zur Dienstbesprechung und wurde darin von Pfarrer Dechant Danner unterstützt. Eine wichtige Stütze für die Entwicklung der Hospizarbeit im Lungau war die Pflegeleiterin des Seniorenheims Tamsweg, Gerti Rohmoser. Mit Ihrer Wertschätzung und unermüdlichen Vermittlung von HospizpatientInnen hat sie viel zum Gelingen beigetragen.

Die Soroptimistinnen unterstützten dankenswerter Weise die Ausbildung ehrenamtlicher HospizbegleiterInnen. Ilse Bornemeier über-

nahm organisatorische Aufgaben im Bereich Fundraising und Lobbying. Als Koordinatorin waren Maria Verdes und danach Helene Vasilico tätig. Viele ehrenamtliche HospizbegleiterInnen haben sich in den fünfzehn Jahren des Bestehens in der Initiative Lungau mit ihrer Liebe zum Menschen, mit ihrer wertvollen Zeit, ihrer Kompetenz und Begegnungsfähigkeit eingebracht und sind auch wieder gegangen. Um sich der Jugend in Form der Enkelkinder zuzuwenden, weil das eigene Alter die Arbeit nicht mehr zulässt oder sie sich anderen Aufgaben widmen. Ihnen allen sei aber heute ein herzliches Danke gesagt!

Zurzeit sind acht ehrenamtliche BegleiterInnen unter der Leitung von Elisabeth Huber, die auch das Mobile Palliativteam der Caritas koordiniert, im Lungau tätig.

Neben dem großen persönlichen Gewinn, der Freude und dem Dank der Begleiteten, die in einer schweren Zeit menschliche Unterstützung erfahren, gibt es auch immer wieder Schranken und Probleme, das Angebot deutlich zu machen und zu verbreiten. Die (verständlichen) Hemmschwellen zu überwinden, Hospiz-Begleitung anzunehmen und so bevorstehendem Sterben für sich

anschauen und ein Stück weit akzeptieren zu müssen. Dennoch hat sich in den vergangenen fünfzehn Jahren sehr viel getan. Aus dem „drohenden Todesengel“, wie in der Anfangszeit eine Hospiz-Mitarbeiterin bezeichnet wurde, ist auch für die Bevölkerung eine willkommene und geschätzte BegleiterIn in schwerer Zeit geworden, die zuhört, der man die eigenen Sorgen und Ängste zumuten kann, mit denen man zum Beispiel die eigenen Kinder nicht belasten möchte, die bei Spaziergängen und Ausflügen unterstützt und manches möglich macht, was ein Mensch in seiner Krankheit nicht mehr alleine bewältigen kann.

Ziele und Aufgaben der Hospiz-Initiative

Die Aufgaben neben dem hauptsächlichen Ziel, schwer kranke und sterbende Menschen ebenso wie deren Angehörige zu begleiten, die in einem Protokoll bereits 2001 benannt wurden, können auch heute noch als wesentliche Aufgaben der Hospizarbeit angesehen werden:

- den Hospizgedanken sowie die Wiedererlangung einer Kultur des Sterbens als Teil des Lebens gesellschaftlich einzubringen

- interessierten Frauen und Männern die Ausbildung zur/zum Lebens-, Sterbe- und TrauerbegleiterIn zu ermöglichen
- für laufende Fortbildungsveranstaltungen zu sorgen
- die Vernetzung mit niedergelassenen Ärzten, dem Krankenhaus Tamsweg und allen in der Palliativ Care tätigen Berufen weiter zu intensivieren
- mit den Einrichtungen der Hauskrankenpflege, den Senioren- und Pflegeheimen weiter intensiv zusammenzuarbeiten
- Angebote für Trauer zu schaffen und den Stellenwert gelungener Abschieds- und Trauerprozesse zu betonen

Das Palliativteam kommt hinzu

Mit Etablierung des Mobilen Palliativteams der Caritas im Lungau vor nunmehr fünf Jahren erweiterte sich das Angebot für betroffene Menschen im häuslichen Umfeld. Die Zusammenarbeit zwischen den Teams von Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen kommt der Weitung des Blickwinkels der MitarbeiterInnen und den von schwerer Krankheit Betroffenen sowie ihren Familien zugute.

HOSPIZ

Hospizarbeit

Einführung in ehrenamtliche Hospizarbeit

Termin 1: 28.1.2011,
9.00–21.00 Uhr
29.1.2011,
9.00–16.00 Uhr

Termin 2: 28.10.2011,
9.00–21.00 Uhr
29.10.2011,
9.00–16.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum
St. Virgil, Salzburg

Kosten: EUR 50,-

Dieses Seminar gibt einen Einblick in das Salzburger Hospizangebot, vermittelt grundlegende Informationen zum Thema „Betreuung Schwerverkranker, Sterbender und deren Angehöriger“ und fördert die Auseinandersetzung mit den Themen Sterben, Tod und Trauer.

Die Absolvierung ist Voraussetzung für die Teilnahme am „Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung“ der Hospiz-Bewegung Salzburg. Das Seminar kann aber auch als abgeschlossene Veranstaltung besucht werden.

ReferentInnen:

Mai Ulrich sowie haupt- und ehrenamtlich tätige HospizmitarbeiterInnen

Anmeldung und Information im Büro der Hospiz-Bewegung Salzburg.
Telefon 0662/82 23 10 oder
kommunikation@hospiz-sbg.at

Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Termine: LG 28

1. Block: 24.–27.2.2011
Selbsterfahrung

2. Block: 07.–10.4.2011
Kommunikation

3. Block: 12.–15.5.2011
Med. und pfleg.
Grundlagen, Ethik etc.

4. Block: 23.–26.6.2011
Spiritualität,
Psychohygiene

Ort: Bildungszentrum
St. Virgil, Salzburg

Kosten: EUR 726,- (exkl. Unterkunft und Verpflegung),
zahlbar in 2 Raten

Zielgruppe:

- Menschen, die sich aus unterschiedlichen Gründen mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen wollen
- Personen, die tagtäglich mit schwer kranken Menschen konfrontiert sind; z. B. pflegende Angehörige, Pflegekräfte, ÄrztInnen, SeelsorgerInnen, SozialarbeiterInnen, MitarbeiterInnen in der Familien-, Behinderten- und Altenarbeit.
- Menschen, die für die Hospiz-Bewegung als Hospiz-BegleiterInnen tätig sein möchten

Kosten der Ausbildung und Rückzahlung:

- Die Kosten der Ausbildung sowie für Unterkunft und Verpflegung

sind von den TeilnehmerInnen zunächst selbst zu tragen.

- Für alle ehrenamtlich Tätigen gilt, dass ihnen bei Mitarbeit im Verein die Lehrgangskosten (€ 726,-) rückerstattet werden; jeweils (also dreimal) ein Drittel nach jeweils 100 geleisteten Stunden.

Nähere Informationen im Büro der Hospiz-Bewegung Salzburg.
Telefon 0662/82 23 10 oder
kommunikation@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau

Heilende Begleitung in Grenzsituationen des Lebens

mit Univ.-Doz. Dr. Franz Schmatz,
Krems

Termin: Donnerstag, 27.1.2011,
19.00 Uhr

Ort: Caritas Tageszentrum
in Mittersill

Franz Schmatz ist seit über 25 Jahren in der Begleitung von Menschen in Grenzsituationen des Lebens tätig. Auf diesem Erfahrungshintergrund möchte der Psychotherapeut und Theologe aufzeigen, wie wichtig es ist, Menschen in Krisen ganzheitlich zu begleiten. Dazu müssen aber auch die Helfenden mit ihrer Betroffenheit gut umgehen lernen. So wird die Grenzsituation für alle Beteiligten zur Einladung rechtzeitig, bewusst und intensiver zu leben. So kann das Furchtbare zum Fruchtbaren gestaltet werden.

Benefizveranstaltung

Trauer

G'sundheit – Kabarett

Zu Gunsten der Hospiz-Bewegung Salzburg mit Ingo Vogl

Termin: 3.3.2011
19.30 Uhr

Ort: Maxkult,
Maximiliangasse 2,
5020 Salzburg

Kosten: Kartenpreis: EUR 18,-
(EUR 14,- ermäßigt
für SchülerInnen und
StudentInnen)

Kartenvorverkauf:

- Pfarre Maxglan,
Tel.: 0662/43 30 66
- Hospiz-Bewegung Salzburg,
Tel.: 0662/82 23 10

Eltern trauern um ihr Kind

Selbsthilfegruppe, offene Gruppe

Termine: jeweils am
1. Mittwoch im Monat
19.30–22.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Virgil

Kosten: Kein Beitrag.

Die Veranstaltung wird von der
„Selbsthilfe Salzburg“ finanziell unter-
stützt. Keine Anmeldung erforderlich!

Begleitung:

- Sibylle Ihr-Ceto, betroffene Mutter,
Psychologin i. A., Salzburg
- Mag.^a Claudia Gstöttner, betroffene
Mutter, Klin. u. Gesundheits-
psychologin, Vöcklabruck

Raum für meine Trauer

Offene Trauergruppe

Termine: 10.1.2011,
14.2.2011,
7.3.2011,
4.4.2011,
jeweils 19.00–21.00 Uhr

Ort: Bildungszentrum St. Virgil

Kosten: Kein Beitrag
Keine Anmeldung erforderlich!

Begleitung:

- Lieselotte Jarolin, ehrenamtliche
Hospizbegleiterin
- Mai Ulrich, Hospizmitarbeiterin
und Trauerbegleiterin
- Heike Geyer, Palliativschwester
im Tageshospiz

Eine Veranstaltung der Hospiz-
Bewegung Salzburg in Kooperation
mit dem Bildungszentrum St. Virgil.

HOSPIZ

Einfach ausschneiden und in einem Kuvert an die Hospiz-Bewegung Salzburg senden. Hinweis: Spendenbegünstigung für Mitgliedsbeiträge (Förderbeiträge) und Spenden. Registrierungsnummer auf der Liste des Finanzamtes lautet: SO 1366

Ich interessiere mich für die Arbeit der Hospiz-Bewegung
Salzburg und

- möchte nähere Informationen zum Ausbildungs-
lehrgang für Hospiz-BegleiterInnen
- möchte die Hospiz-Bewegung durch eine einmalige
Spende unterstützen, darüber hinaus aber keine
Mitgliedschaft erwerben.

Ich ersuche um Zusendung der Zeitung.

Ich möchte die Hospiz-Bewegung Salzburg als Mitglied
finanziell unterstützen. Ich werde den Jahresmitgliedsbeitrag
von EUR 36,- nach Erhalt eines Zahlscheines einzahlen.
Als Mitglied bekomme ich die vierteljährlich erscheinende
„Lebensfreude“, die Zeitung der Hospiz-Bewegung Salzburg.

Danke, dass auch Sie Lebensfreude spenden!

Hospiz-Bewegung Salzburg
Morzger Straße 27
5020 Salzburg

Vorname

Nachname

PLZ/Ort

Straße

Datum

Unterschrift

www.hospiz.at

Dachorganisation

Hospiz-Bewegung Salzburg

5020 Salzburg, Morzger Straße 27
Tel. 0662/82 23 10, Fax 0662/82 23 06
MMag. Christof S. Eisl
Annemarie Russegger, Ing. Mai Ulrich
info@hospiz-sbg.at

Initiativen

Hospiz-Initiative Salzburg-Stadt

5020 Salzburg, Morzger Straße 27
Tel. 0662/82 23 10, Fax 0662/82 23 06
DGKS Barbara Baier
DGKS Heike U. Geyer
DGKS Astrid Leßmann
stadt@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Flachgau

Ärztzentrum Neumarkt
5202 Neumarkt, Salzburger Straße 5
Renate Moser ☎ 0676/84 82 10-555
flachgau@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Tennengau

c/o Krankenhaus Hallein
5400 Hallein, Bürgermeisterstraße 34
Ch. Mitterlechner ☎ 0676/84 82 10-558
tennengau@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau Oberpinzgau

5730 Mittersill, Lendstraße 14a,
Tel. 0676/84 82 10-555
Andrea Steger
oberpinzgau@hospiz-sbg.at
Bürozeiten: Dienstag 14.00–16.00 Uhr

Hospiz-Initiative Pinzgau Saalfelden

5760 Saalfelden, Loferer Straße 36
Tel. 06582/73 205-10, Fax DW -30
Veronika Herzog ☎ 0676/84 82 10-556
saalfelden@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pinzgau Zell am See

5700 Zell am See, Seehofgasse 2
Tel. 06542/72 933-40, Fax DW -60
Edith Trentini ☎ 0676/84 82 10-557
zellamsee@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pongau Bischofshofen

5500 Bischofshofen, Gasteiner Straße 9a
Tel. 06462/32 814, Fax 06462/32 873
Sabine Dietrich ☎ 0676/84 82 10-420
Sieglinde Neuböck ☎ 0676/84 82 10-560
bischofshofen@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Pongau Radstadt

5550 Radstadt, Lebzelterau 8
Evelyn Fidler ☎ 0676/84 82 10-564
Dr. Andreas Kindler ☎ 0664/19 38 040
radstadt@hospiz-sbg.at

Hospiz-Initiative Lungau

5580 Tamsweg, Bahnhofstraße 17
Tel. 06474/26 877, Fax 06474/26 876
Elisabeth Huber ☎ 0676/84 82 10-472
Ilse Bornemeier ☎ 0676/84 82 10-561
lungau@hospiz-sbg.at

(Teil-)Stationäre und mobile Einrichtungen

Tageshospiz Kleingmainerhof

5020 Salzburg, Morzger Straße 27
Tel. 0662/82 23 10-16, Fax 0662/82 23 06
Dr. Irmgard Singh, Hospizärztin
DGKS Barbara Baier
DGKS Astrid Leßmann
DGKS Sylvia Meder
DGKS Heike U. Geyer
tageshospiz@hospiz-sbg.at

Mobiles Palliativ- und Hospizteam Salzburg und Umgebung

5020 Salzburg, Schranngasse 7a
Tel. 0662/87 52 57
DGKS Sabine Weißbacher, Einsatzleitung
☎ 0676/84 82 10-486
palliativ.salzburg@caritas-salzburg.at
Bereitschaftsdienst: 8.00–20.00 Uhr

Mobiles Palliativ- und Hospizteam Pinzgau

5700 Zell am See, Seehofgasse 2
Tel. 06542/72 933-40, Fax DW -60
Dr. Ines Eberl, ärztliche Leitung
☎ 0676/84 82 10-410
Edith Trentini, Einsatzleitung
☎ 0676/84 82 10-557
palliativ.pinzgau@caritas-salzburg.at
Bürozeiten: Mo, Mi, Fr 8.00–10.00 Uhr

Mobiles Palliativ- und Hospizteam Pongau

5500 Bischofshofen, Gasteiner Str. 9a
Tel. 06462/32 814, Fax 06462/32 873
Sabine Dietrich, Einsatzleitung
☎ 0676/84 82 10-420
palliativ.pongau@caritas-salzburg.at
Bürozeiten: Mo, Mi, Fr 8.00–10.00 Uhr

Mobiles Palliativ- und Hospizteam Lungau

5580 Tamsweg, Bahnhofstraße 17
Tel. 06474/26 877, Fax 06474/26 876
Elisabeth Huber, Einsatzleitung
☎ 0676/84 82 10-472
palliativ.lungau@caritas-salzburg.at
Bürozeiten: Mo u. Do 10.00–12.00 Uhr
Di 14.00–17.00 Uhr

Helga-Treichl-Hospiz Österreichisches Rotes Kreuz

5020 Salzburg, Dr.-Sylvester-Straße 1
Tel. 0662/82 09 07
Dr. Ellen Üblagger
Mag. Martin Böker
hospiz@redcross.or.at