

hospiz
vorarlberg

eine Aufgabe der **Caritas**

Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 1 | März 2022

Geborgenheit

Essen oder Geborgenheit?

Gedanken von Helga Kohler-Spiegel
über das, was zählt.

> Seite 4

Es findet sich immer ein guter Weg

Ein Einblick in die Arbeit des
Mobilen Palliativteams Vorarlberg

> Seite 12





Liebe Leserin, lieber Leser,

erst das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit ermöglicht es uns, uns voll und ganz aufs Leben einzulassen. Geborgenheit ist die Grundvoraussetzung, um sich wohl fühlen zu können. Wer geborgen ist, kann nicht tief fallen. Und wenn er/sie fällt, ist da jemand der ihn/sie auffängt.

Lebenskrisen, und dazu gehören auch schwere Erkrankungen, erschüttern das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Der Fall ins Bodenlose droht. Umso wichtiger ist es, wenn dann jemand da ist, der einen auffängt.

Die vorliegende Ausgabe der Lebenszeit umkreist das Thema „Geborgenheit“ aus unterschiedlichen Perspektiven. Vielleicht ist die eine oder Anregung für Sie dabei, Geborgenheit wieder zu erlangen oder für die Geborgenheit, die Sie erfahren dürfen, dankbar zu sein. An dieser Stelle danke ich allen, die durch das Teilen von Lebenserfahrungen und Lebensgeschichten zu dieser Ausgabe beigetragen haben.

Alles Gute, Ihr

Karl W. Bitschnau
Leiter Hospiz Vorarlberg

**„Was ist Geborgenheit?
Geborgenheit sind zwei
offene Arme, die einen
umschließen und in denen
man sich sicher fühlt, aber
nicht eingeengt.“**

Unbekannt

**„Geborgenheit ist das
ganze Leben, einsam sein
der halbe Tod.“**

Unbekannt

**„Geborgenheit ist... das
gefühlte Ja in unserem
Lebensnetz.“**

© Irina Rauthmann (*1958), deutsche
Aphoristikerin und Lyrikerin

Gedanken

Mein schönstes deutsches Wort lautet: »Geborgenheit«. Ich komme aus der Slowakei und in meiner Muttersprache gib es kein Wort welches die genaue Bedeutung dieses Wortes enthalten würde.

In meiner Sprache kann man die Gefühle der Geborgenheit nicht in Worte fassen. Das macht aus diesem Wort mein Lieblingswort der deutschen Sprache.

Annamaria Musakova



In Geborgenheit daheim

VON MERLE UND BERNHARD JUTZ

Am 2. November letzten Jahres starb unser Sohn Vinzent an Leukämie. Von dem Tag an, als keine weitere medizinische Hoffnung auf Genesung mehr bestand, blieben uns Eltern fünf letzte gemeinsame Tage, ehe wir unseren Vinzent endgültig loslassen mussten. Zwei Monate nach Vinzents Tod stellte uns Elmar Simma die Frage, was Vinzent und was uns Eltern in diesen letzten fünf Tagen ein Gefühl von Geborgenheit geben konnte.

Für Vinzent fiel es uns leicht diese Antwort zu finden. Nach all den medizinischen Behandlungen der vorangegangenen Klinikwochen, all den Apparaten und Medikamenten, verbunden mit einer unglaublichen Frequenz an pflegerischen, ärztlichen, physio- und psychotherapeutischen Besuchen, wollte Vinzent einzig und allein nach Hause – er brauchte in der kurzen Zeit, die ihm noch blieb, die Ruhe seines Daheims, die Sicherheit seiner Familie.

Vom bunten Leben Abschied nehmen

Vinzent wusste, dass er daheim nicht mehrmals täglich mit der Frage

nach seinem Wohlergehen konfrontiert wurde, Vinzent wusste, dass er daheim keine weiteren medizinischen Behandlungen mehr über sich ergehen lassen musste, Vinzent wusste, dass seine Familie daheim alles nur erdenklich Mögliche tun wird, damit er in Ruhe und mit möglichst wenig Leid von seinem vormals so bunten und bewegten Leben Abschied nehmen konnte – Abschied vom Leben und Abschied von uns, seinen Eltern; aber auch von seinen Schwestern, seinen Großeltern, seinen Paten und seinen Cousins. Geborgenheit im Sinne von Ruhe und Liebe.

„Vinzent wusste, dass er daheim in Ruhe und mit möglichst wenig Leid von seinem vormals so bunten und bewegten Leben Abschied nehmen konnte.“

Merle Jutz

Mit Ruhe und Größe

Uns Eltern betreffend fiel eine Antwort auf die eingangs gestellte Frage nach

Geborgenheit in diesen herausfordernden Tagen ungemein schwer. Die Hilflosigkeit und die Ohnmacht, mit der wir Eltern das Sterben unseres Sohnes nur mehr begleiten konnten, erschien uns reichlich wenig mit dem Gefühl von Geborgenheit vereinbar. Doch nach einigem Nachdenken und gemeinsamen Gesprächen ließen sich sogar mehrere Geborgenheitsverursacher ausmachen. Es waren sicherlich die Ruhe und Größe, mit denen Vinzent sein bevorstehendes irdisches Ende annehmen konnte, welche uns Geborgenheit im Sinne von Frieden und Akzeptanz vermittelten. Es war der aufopfernde Beistand innerhalb der Familie, der uns Geborgenheit im Sinne von Liebe und Kraft gab. Es war nicht zuletzt der fachlich-medizinische Beistand, der uns zu jeder Tages- und Nachtzeit Geborgenheit im Sinne von Sicherheit ermöglichte.

Geborgenheit in Gottes Armen – dieses Bild unseres Sohnes Vinzent in der Obhut Gottes gibt uns heute das Gefühl von Geborgenheit im Sinne des Glaubens daran, dass Vinzent bis zu unserem Wiedersehen mit Liebe verwöhnt und umsorgt wird.

Essen oder Geborgenheit? Meistens Zweiteres ...

VON ELKE KAGER

Geborgenheit ist für Menschen wichtig – längerfristig sogar überlebenswichtig. Ein Gespräch mit Dr. Helga Kohler-Spiegel. Sie ist Human- und Bildungswissenschaftlerin, Theologin, Psychotherapeutin und Supervisorin mit Praxis in Feldkirch. Und weil Helga Kohler-Spiegel seit vielen Jahren mit der Caritas sowie Hospiz Vorarlberg zusammenarbeitet, haben wir das Interview in der vertrauten „Du“-Form geführt.

„Wir Menschen sehnen uns immer. Und das Hauptziel der Sehnsucht heißt Geborgenheit.“ (Rainer Kaune) Ist in deiner Praxis die Sehnsucht danach ein großes Thema?

Helga Kohler-Spiegel: Es ist in der Tat ein großes Thema, weil die Sehnsucht nach Geborgenheit ein Ur-Gefühl des Menschen ist, welches man mit Urvertrauen und sicheren Beziehungen verknüpfen kann. Schutz, Wärme, Vertrauen, Behütetsein ... das sind ebenfalls Grundbegriffe, die Geborgenheit umschreiben. Interessant ist, dass es den Begriff nur in wenigen Sprachen in dieser Form gibt. Im Englischen wird Geborgenheit beispielsweise mit „Safety“ – also Sicherheit – umschrieben.

Was braucht ein Mensch, um sich geborgen und gut aufgehoben zu wissen? Sind die Bedürfnisse je nach Altersgruppe unterschiedlich?



„Auch für alte Menschen sind Geborgenheit und Orientierung immens wichtig.“

Helga Kohler-Spiegel

Helga Kohler-Spiegel: Es ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen, Geborgenheit zu spüren. Je nach Alter und Lebenssituation sind wir jedoch unterschiedlich schutzbedürftig. Ganz deutlich sieht man dies zum Beispiel bei Frühchen: Da weiß man inzwischen, wie wichtig es ist, ihnen die Wärme und Nähe zu geben – ich denke hier an die Känguru-Methode. Auch für alte Menschen sind Geborgenheit und Orientierung immens wichtig. Jeder Mensch hat im Laufe

seines Lebens Phasen, in denen er verletzlicher ist, das kann auch bei einer großen Krise sein.

Gerade Familien leiden heute zunehmend unter Stress. Bringt der teilweise Zerfall der bisherigen Familiensysteme auch mit sich, dass Kindern das Gefühl einer geborgenen Kindheit fehlt?

Helga Kohler-Spiegel: Eine Frage, die nicht pauschal beantwortet werden kann. Das hängt sehr viel mit dem Erleben und der Atmosphäre in der Familie zusammen. Ein Maßstab kann von außen nur schwer angelegt werden: So können Familien sehr unauffällig wirken und dennoch spüren Kinder kaum Geborgenheit, andere wiederum wirken vordergründig vielleicht ein Stück weit „chaotisch“ und Kinder erleben dennoch viel Vertrauen und Schutz und dass sie gut behütet sind.

Sind beispielsweise Rituale in Familien eine gute Möglichkeit, den Kindern das Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln?

Helga Kohler-Spiegel: Das Wort „Ritual“ meint in seiner Bedeutung „Grundordnung“ und vermittelt Orientierung und weiter Schutz und Geborgenheit. Rituale können sicherlich ein wichtiger Faktor für das Erleben von Geborgenheit sein, ebenso wie Begegnungen, das Gefühl, gesehen zu werden und gehalten zu sein. Aber auch Natur, Spiritualität oder Glaube

können ebenfalls wichtige Faktoren sein.

Stimmt der Satz: „Geborgenheit gibt Sicherheit“ aus deiner Sicht?

Helga Kohler-Spiegel: Dazu gab es ein umstrittenes Experiment des amerikanischen Psychologen Harry Harlow aus dem Jahr 1957: Junge Rhesus-Äffchen, die ohne ihre Mutter in einen Käfig gesetzt wurden, hatten die Wahl zwischen zwei Attrappen: einer aus Draht nachgebildeten, Milch spendenden „Ersatzmutter“ und einer gleich großen, mit Stoff bespannten „Ersatzmutter“, die aber keine Milch spendete. Die Jungtiere klammerten sich stets an die kuschelige Attrappe und suchten die Drahtattrappe nur zum Trinken auf, wobei sie möglichst versuchten, Kontakt zur Stoffattrappe zu halten. Dieses Experiment zeigte, wie wichtig Schutz und Geborgenheit ist und dass Füttern alleine nicht ausreicht, um zu überleben.

Wenn ein Kleinkind in seiner Herkunftsfamilie kaum Geborgenheit erfahren hat. Wie kann man im Erwachsenenalter diese fehlende Ressource ersetzen?

Helga Kohler-Spiegel: Wichtig ist gerade in der therapeutischen Begleitung, keine falschen Versprechungen zu machen, wir verändern ja nicht die Früherfahrungen. Wir können stärkende Erfahrungen im Hier und Jetzt ermöglichen, mit neuem Blick auf das Vergangene schauen und neue



Bilder für die Zukunft entwickeln. Denn natürlich sind immer neue Erfahrungen möglich und der Mensch kann sich und seine Haltungen bewegen – egal in welchem Alter. Es geht dabei darum, selbst Geborgenheit zu spüren und diese auch anderen geben zu können. Für viele Menschen können auch Tiere – Katzen, Hunde – oder Kraftorte, Meditation, die Natur oder Spiritualität Geborgenheit geben. Auch der Humor oder Kreativität können Möglichkeiten zur Weiterentwicklung sein.

Sind Menschen, die in einem geborgenen Umfeld aufwachsen durften, weniger ängstlich und resilienter?

Helga Kohler-Spiegel: Das ist tatsächlich so. Wir wissen heute, dass positive Bindungserfahrungen Menschen körperlich und psychisch widerstandsfähiger, also resilienter machen und ihr Leben in einen positiven Kreislauf bringen. Umgekehrt ist unser Körper in Zuständen der Angst und Schutzlosigkeit immer in Aufruhr.

Was bringt Geborgenheit und Sicherheit für Menschen am Ende des Lebens?

Helga Kohler-Spiegel: Ein sicherer, geschützter Ort, an dem die Menschen Wärme spüren und Vertrauen haben können, auch Orientierung und Sicherheit sind dabei sehr wichtig.



Wenn **Elmar Simma** spätabends nach Hause kam, brannte noch Licht. Marianne wartete oft auf ihn.



Nicht bloß eine Burg ...

VON ELMAR SIMMA

Was Wort „Geborgenheit“ leitet sich von „bergen“ ab, und damit ist gemeint, dass früher Menschen in einer Schutzburg auf einer Anhöhe oder einem Berg vor Feinden geschützt leben konnten.

Mauern garantieren eine gewisse Sicherheit, aber Geborgenheit ist mehr. Das wurde mir wieder bewusst, als vor gut einem Jahr meine Schwester Marianne starb, die 57 Jahre bei mir war, den Haushalt führte und für mich sorgte.

Die Tagesabläufe haben sich eingespielt, aber im Nachhinein denke ich manchmal daran, wie wertvoll es war, wenn sie auf mich gewartet hat und am Abend noch das Licht brannte. Jetzt ist niemand mehr da, der Guten Morgen oder Gute Nacht sagt, der kocht oder etwas warmhält und die Wohnung heimelig gestaltet. Daheim und geborgen bin ich dort, wo ich sein darf wie ich bin, manchmal

locker, dann wieder belastet. Geborgenheit wächst im Raum von guten Beziehungen, von Akzeptanz, wenn ich auch Fehler haben darf und man sich nichts nachträgt. Geborgen fühle ich mich, wenn ich merke, dass ich akzeptiert bin, wertgeschätzt oder sogar geliebt.

„Ich hätte das früher nie gedacht, dass auch ein Grab noch ein Gefühl von Geborgenheit geben kann.“

Elmar Simma

Mit dem Raum der Bergung verbinde ich auch bestimmte Gerüche, zum Beispiel im Advent oder wenn ich gleich roch, was es zum Essen gab. Ebenso pflegten wir gewisse Bräuche und Rituale. Ich denke an den Christbaum, der Marianne wichtig war, die Engel an der Wand zur Weihnachtszeit oder das Gläschen Wein am

Abend. Das schafft ein bergendes Daheim.

Als sich bei meiner Schwester gewisse Beeinträchtigungen zeigten, schlug ich ihr vor, eine Vorsorgevollmacht für sie ausstellen zu lassen. Sie willigte sofort ein, denn sie wusste: Jemand, der es gut mit mir meint, sorgt für mich, wenn es nötig ist. Das bedeutete für sie auch Geborgenheit und gab ihr eine innere Beruhigung.

Und jetzt gehe ich öfters auf den Friedhof. Ich stehe an ihrem Grab und sage ihr jedes Mal „Vergelt's Gott“ für alles, was sie für mich getan hat. Ich hätte das früher nie gedacht, dass auch ein Grab noch ein Gefühl von Geborgenheit geben kann.

Kinder in ihrer eigenen Spur verstehen

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Nicht immer ist es möglich, dass Kinder in ihren Herkunftsfamilien leben können, manchmal ist eine Fremdunterbringung die beste Lösung für sie.

Jürgen Schwendinger begleitet als Systembegleiter und stellvertretender Bereichsleiter im Kinderdorf Kronhalde Kinder, die dort in einer Wohngemeinschaft aufwachsen. Sicherheit, Halt und Geborgenheit sind dabei Werte, die er und sein Team den Kindern auf ihrem Lebensweg mitgeben möchten.

Auch wenn es zuhause mit Mama und Papa nicht einfach ist, ist es doch der Ort, an dem Kinder am liebsten sein möchten. „Die Trennung von den Eltern löst bei den meisten Kindern Trauer aus“, erzählt Jürgen Schwendinger von seinen Erfahrungen. Die Gründe, warum es zur Fremdunterbringung kommt, sind vielschichtig. Die Eltern konnten sich in den meisten Fällen nicht um ihre Kinder kümmern, weil sie in ihren eigenen Problemen verhaftet oder mit der Situation überfordert waren. „An fehlender Liebe

für ihre Kinder hat es hingegen in den wenigsten Fällen gemangelt. Wir machen den Eltern keine Vorwürfe, dass sie ihren Kindern kein stabiles Umfeld bieten können“, so der Kinderdorf-Mitarbeiter. Darum ist es auch ganz wichtig, dass die leiblichen Eltern den Kindern ihre Zustimmung zum „neuen Zuhause“ geben. „Nur so können sich die Kinder auf die neuen Gegebenheiten einlassen und sich erlauben, sich wohlfühlen und sich zu entwickeln“, sagt Jürgen Schwendinger.

„Wenn Kinder zu uns kommen, sind sie schon mit einem großen `Rucksack´ an negativen Erfahrungen in ihrem Leben beladen. Ihr Grundvertrauen in das Leben ist massiv erschüttert“, so der Psychologe. „Als erstes möchten wir diesen Kindern vermitteln, dass sie hier einen „sicheren Ort“ haben, an dem sie Halt, Schutz und einen Raum finden. Hier sollen sie erfahren, dass es Menschen gibt, die sie so nehmen, wie sie sind.“ Für ein gutes Aufwachsen brauchen Kinder vor allem verlässliche erwachsene Bezugspersonen, die in eine Beziehung mit ihnen treten, für sie da sind, mit ihnen reden und sie akzeptieren, wie sie sind. „Kinder in ihrer eigenen Spur zu verstehen, ist gerade dann wichtig, wenn Hindernisse oder Rückschläge auftreten. Warum reagiert gerade dieses Kind in dieser Situation so? Was steckt dahinter? Welche Muster stecken dahinter? Wenn auch in solchen Situationen den Kindern Verständnis entgegengebracht wird, kann eine vertrauensstiftende Atmosphäre generiert werden“, weiß Schwendinger.

Haben die Kinder diese positive Grundhaltung erfahren, dann sind sie für ihren weiteren Lebensweg gut gerüstet, auch wenn die ersten großen Schwierigkeiten auftauchen.



Zur Person:

Jürgen Schwendinger
Systembegleiter und
stellvertretender Bereichsleiter
Kinderdorf Kronhalde
1970 geboren in Dornbirn,
verheiratet, 2 Kinder

„Es wird ihnen dabei nicht der Boden unter den Füßen entzogen, auf ihre positiven Erfahrungen im Kinderdorf können sie immer wieder zurückgreifen“, berichtet Schwendinger. Das ist entscheidend für die psychische Widerstandsfähigkeit im Erwachsenenalter. Und so sind es für Jürgen Schwendinger die kleinen Momente, die in Erinnerung bleiben, wenn Kinder sich ganz ihren Emotionen, ihrer Traurigkeit aber auch ihrer Freude hingeben. „Nur ein Beispiel: ein Mädchen, das sich kurz nach seinem Einzug in die Wohngemeinschaft auf ihr Bett setzte und weinte. Auf die Frage, was sie traurig mache, antwortete sie: Jetzt habe ich das erste Mal in meinem Leben einen sicheren Platz.“





Unterwegs im „Tal der Sterne“

VON MIRJAM VALLASTER

Sie kennt die Bergstraßen des Montafons und die Mentalität der Bewohner*innen des „Tales der Sterne“. Und sie weiß, was Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt benötigen, um zuhause ein würdevolles Leben bis zuletzt führen zu können. Marlene Bühlmann arbeitet beim Krankenpflegeverein und ist Palliativbeauftragte für das Projekt „Hospizkultur und Palliative care zuhause“. Sie erzählt, wie stark die Menschen im Tal mit ihrem Leben in den Bergen verwurzelt sind und warum palliative Versorgung zuhause immer wichtiger wird.

Sie haben den Hospizlehrgang gemacht und dann weiter in Salzburg berufsbegleitend den Universitätslehrgang Palliative Care Level II absolviert. Warum?

Marlene Bühlmann: Aufgrund der immer komplexer werdenden Pflegesituationen und Krankheitsbilder ist es für die Leitung des Krankenpflegevereins wichtig, dass wir uns dahingehend weiterentwickeln und weiterbilden. Persönlich wollte ich eigentlich nie etwas in Richtung Palliativ machen, da meine Mutter an Krebs gestorben ist, als ich 13 Jahre war und diese schreckliche Erfahrung noch immer mit mir trage. Ich wollte

mich dieser Thematik einfach nicht mehr aussetzen. Doch es kam anders.

Inwiefern?

Marlene Bühlmann: Auf Grund meines Berufes als Krankenschwester hatte und habe ich viel mit Palliativpatientinnen und Patienten zu tun. Erst in der Schweiz, woher ich komme, dann, nach dem Mutterschutz, in Vorarlberg im Altersheim, und nun im Krankenpflegeverein. Die Themen „Tod“ und „Sterben“ sind hier immer präsent und die Ausbildungen geben mir nun das nötige Handwerkszeug, noch professioneller agieren zu können.

Sicherheit und Geborgenheit sind wichtige Themen auch in der letzten Lebensphase. Was können Sie dazu beitragen?

Marlene Bühlmann: Gerade in der Hauskrankenpflege spielt dieses Thema eine wichtige Rolle. Die Patientinnen und Patienten wollen vielfach nicht mehr ins Krankenhaus, fühlen sich trotz Krankheit zuhause, in der vertrauten Umgebung, am wohlsten. Der Wunsch danach ist verständlich, ist aber für die Angehörigen vielfach eine enorme Belastung und Herausforderung. Vor allem hier braucht es professionelle Betreuung und Unterstützung.

„Vor allem das Bestärken der Angehörigen, dass sie großartige Arbeit leisten, ist wichtig.“

Marlene Bühlmann

Was empfinden Sie als Ihre wichtigste Aufgabe bei einem Hausbesuch?

Marlene Bühlmann: Neben den pflegerischen Aufgaben ist sicher das Zuhören und Bestärken eine ganz wichtige Aufgabe. Vor allem das Bestärken der Angehörigen, dass sie großartige Arbeit leisten, ist wichtig. Auch wenn manches besser oder effizienter gemacht werden kann – man muss als Fachkraft auch mal darüber hinwegsehen und auch zugeben, wenn man selbst nicht alle Fragen beantworten kann.

Worin sehen Sie vor allem die Schwierigkeiten?

Marlene Bühlmann: Immer wieder stellen wir fest, dass Patientinnen und Patienten in einem schlechten Zustand nach einem Krankenhausaufenthalt wieder nach Hause geschickt werden. Dort sind sie dann häufig alleine und erhalten kaum Unterstützung. Das ist eine große Herausforderung für uns. Und ich persönlich wundere mich auch, warum immer wieder Menschen große Schmerzen erleiden müssen, wo es doch gute Schmerzmittel gibt,

um das Leiden zu lindern. In der Schweiz wird in dieser Beziehung vieles anders gehandhabt.

Was berührt sie am meisten in Ihrem Beruf?

Marlene Bühlmann: Die meisten Menschen sind sehr dankbar für unsere Unterstützung und schätzen unsere Arbeit sehr. Berührend ist für mich, dass sich häufig auch Patientinnen und Patienten über mein Wohlbefinden und meine Gesundheit erkundigen, obwohl sie selbst schwer krank sind. Und das Thema Sterben ist immer da. Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht mit einer Patientin oder einem Patienten darüber rede. Manchmal ist das sehr ergreifend, manches Mal aber auch humorvoll. Ich persönlich finde den Umgang mit der Patientin oder dem Patienten einfacher, wenn darüber geredet wird, als wenn alles totgeschwiegen wird und Patienten und Angehörige nicht wahrhaben wollen, dass es mit dem/der Kranken zu Ende geht.

Wie gehen Sie persönlich damit um, dass Sie immer wieder mit dem Tod konfrontiert sind?

Marlene Bühlmann: Wenn ein alter Mensch stirbt, der sein Leben gut gelebt hat, ist das für mich ein natürlicher Vorgang. Schwierig wird es für mich, wenn junge Menschen schwer krank sind, Mütter oder Väter mit kleinen Kindern zum Beispiel.

„Schwierig wird es für mich, wenn junge Menschen schwer krank sind, Mütter oder Väter mit kleinen Kindern zum Beispiel.“

Marlene Bühlmann

Das geht schon sehr ans Herz. Doch eigentlich nehme ich die Themen nur selten mit nach Hause. Sobald ich ins Auto steige und zum nächsten Haus fahre, kann ich ganz gut abschalten, auch wenn es ab und zu laute Musik dazu braucht. Aber das hört dann ja niemand.

Infos

Hospizkultur und Palliative Care zuhause

ist eine Kooperation der Hauskrankenpflege Vorarlberg mit Hospiz Vorarlberg und connexia, die das Projekt gemeinsam miteinander steuern. Durch speziell ausgebildete Palliativbeauftragte an allen 48 Stützpunkten der Hauskrankenpflege soll die Pflege von schwerstkranken Patientinnen und Patienten zuhause verbessert werden. Ziel ist es, die Bedürfnisse von Palliativpatient*innen und Angehörigen frühzeitig zu erfassen und ihnen entsprechende Unterstützung zukommen zu lassen. Die Systempartner*innen wie Hausärzt*innen, Mobiles Palliativteam, Hospizteams, Mobile Hilfsdienste und 24h-Betreuung arbeiten eng zusammen und ermöglichen in vielen Fällen, dass die Patient*innen bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.



Zur Person:

Marlene Bühlmann-Bitschnau
Alter: 42 Jahre
Familie: Verheiratet, eine Tochter
Ausbildung: Krankenschwester
Diplomniveau II in der Schweiz
Hobbies: Schi fahren,
Rad fahren, Reisen ans Meer

Buchtipps von Verena Brunner-Loss



Verena Brunner-Loss ist ...

... leidenschaftliche Buchhändlerin und Unternehmerin, verheiratet mit Patrick Loss und Mutter von drei Söhnen

... Kulturräfin (Vizepräsidentin der Bregenzer Festspiele, Kuratoriumsvorsitzende der Österreichischen Nationalbibliothek)

... und betreibt drei Buchhandlungen in Bregenz, Dornbirn, Höchst sowie den Webshop www.brunnerbuch.at

Auf eigene Gefahr

von Peter Melichar; Andreas Rudigier

978-3-85439-676-5, 2021 Falter
560 Seiten, € 34,90, Taschenbuch
Erscheint am 27. Mai 2022



Was bedeutet Gefahr für uns? Was brauchen wir, um uns sicher zu fühlen? Seit Anbeginn beschäftigt sich der Mensch mit dem Thema Gefahr und Sicherheit, erfindet die komplexesten Systeme und Institutionen, von Feuerwehr bis zu kompletten Security-Unternehmen, um sich vor den Gefahren der Umwelt zu schützen. Weshalb zweifeln wir unsere eigene Sicherheit trotz allen Maßnahmen stets an? Das Buch erscheint zur Ausstellung im Vorarlberg Museum „Auf eigene Gefahr – vom riskanten Wunsch nach Sicherheit“ am 27. Mai 2022

In mir selbst zu Hause

von Anja Siepmann

978-3-95803-392-4, 2022 scorio
128 Seiten, € 8,30, Taschenbuch
Erscheint am 31. März 2022



Wer allein ist, ist auch einsam? Im Gegenteil: Gerade das regelmäßige Rendezvous mit uns selbst kann uns helfen, ein echtes und tragfähiges Gefühl des Geborgenseins und der Verbundenheit aufzubauen – mit uns selbst, unseren Mitgeschöpfen und dem gesamten Planeten, denn das, was wirklich nährt, tragen wir in uns selbst. Das Buch zeigt neue Wege zu mehr Verbundenheit und hilft, das Alleinsein als Potenzial und Kraftquelle zu entdecken. Die Zeit, die wir mit uns selbst verbringen, stärkt die Verbindung zu unserem Innersten und lässt uns Zufriedenheit und Geborgenheit fühlen.

Das Glück in dir

von Kobi Yamada

978-3-9858503-0-3, 2021
48 Seiten, € 15,40, Adrian Verlag



Je älter wir werden, desto mehr Verantwortung müssen wir für unser Leben übernehmen. Entscheidungen müssen getroffen werden, was uns manchmal in Sorge verfallen und uns dieses innere Glück vergessen lässt. „Das Glück in dir“ lädt dazu ein, dass es schließlich nicht um die Zukunft, sondern um den Moment geht, dass wir diesen genießen dürfen und mit ein bisschen Mut unser kleines Glück strahlen lassen können.

Du bist wichtig

von Christian Robinson

978-3-570-17922-2, 2021 cbj
40 Seiten, € 15,50, ab 4 Jahren



Dieses Bilderbuch zeigt unser Leben aus überraschenden Perspektiven: Mal sehen wir das ganze Universum, mal die kleine Welt unter dem Mikroskop. Mal betrachten wir den Gang der Weltgeschichte, mal unseren eigenen Alltag. Doch immer lautet die Botschaft: Wer und wo du auch sein magst in dieser Welt – du bist wichtig und etwas ganz Besonderes!



REISETRÄUME
made im Ländle.

Wir sind Ihre Reisespezialisten in Vorarlberg. Individuell und persönlich.

NACHBAUR REISEN

Feldkirch Illpark
05522 74680
reisen@nachbaur.at

Dornbirn Riedgasse
05572 20404
dornbirn@nachbaur.at

www.nachbaur.at • @nachbaurreisen

Bildungshaus Batschuns

Ort der Begegnung

Worte und Ausdruck finden in sprachlosen Zeiten

Montag, 4. April 9.00 h – Dienstag, 5. April 17.00 h
Dipl.-Psych. Thorsten Adelt, Bonn | D

Die Kraft der Frühlingskräuter

Samstag, 9. April 9.00 – 17.00 h
Katharina Moosbrugger, BA, Dornbirn

Leben, Träumen, Sterben in der Musik | Seminar

Montag, 11. April 15.00 – 18.00 h
Univ. Prof. Dr. Gebhard Mathis | Ingrid Mathis, Rankweil

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen von Menschen mit Demenz | Eintritt ist frei!
12. April, 24. Mai, 21. Juni, 2. Sept. jeweils 14.00 – 16.00 h

Info, Ort und Anmeldung: bildungshaus@bhba.at
T 05522 44290-0 | www.bildungshaus-batschuns.at

 Bildungshaus Batschuns  bildungshausbatschuns

B



DEMENZ – TANDEM | Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige

Die Treffen werden von fachlich geschulten DEMENZ – TANDEM Begleiter*innen in der Nähe des Wohnortes geleitet und finden in geschütztem Rahmen zum individuellen Zeitpunkt statt.

Info und Anmeldung: Christiane Massimo, DGKPⁱⁿ
T +43 (664) 381 30 47 | christiane.massimo@bhba.at

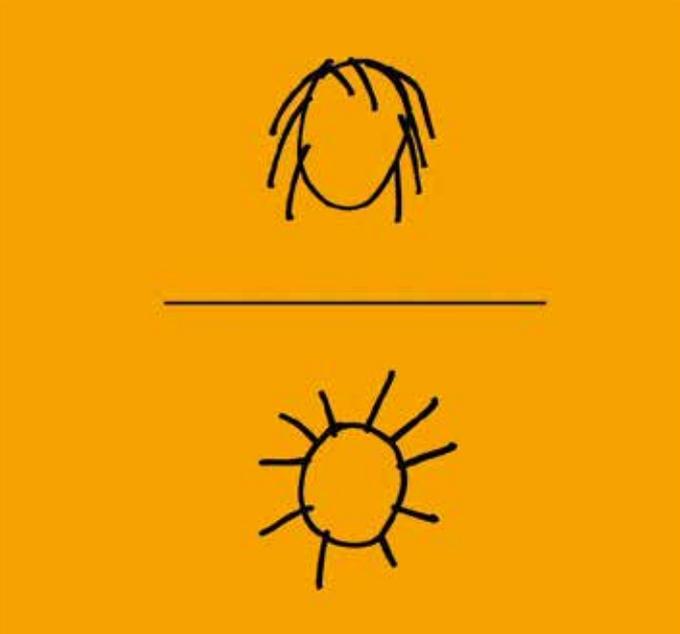



Ihr innovativer Partner mit Sinn für Tradition.

- + Offsetdruck
- + Digitaldruck
- + Veredelung
- + Direct Mailing

Druckerei Wenin GmbH & Co KG

Wallenmahd 29c · 6850 Dornbirn
T +43(0)55 72/22 888
druckerei@wenin.at · www.wenin.at



Wir reden mit Ihnen.
Telefonseelsorge Vorarlberg
Telefon 142
www.142online.at

„Es findet sich immer ein guter Weg“



VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Die eigenen vier Wände geben gerade Menschen in ihrer letzten Lebensphase Geborgenheit und Sicherheit. Dafür, dass sie dort so lange wie möglich umsorgt werden können, setzt sich das mobile Palliativteam ein. Neben Ärzt*innen und Pflegekräften ist Klaudia Egele als Sozialarbeiterin Teil des Teams. In der Lebenszeit gibt sie einen Einblick in ihre Arbeit.

Wenn Klaudia Egele sich auf einen Hausbesuch vorbereitet, dann weiß sie, dass sie als Sozialarbeiterin des Mobilien Palliativteams Menschen begegnet, die in einer Ausnahmesituation sind. „Der Erstkontakt mit den Familien und Angehörigen erfolgt meist über das Team, aber auch über soziale Einrichtungen und Krankenhäuser“, erzählt die Niederösterreicherin, die vor acht Jahren in Vorarlberg Fuß fasste. Mit ihrem Mann, einem Ur-Montafoner, und ihren beiden Kindern lebt sie in Vandans. Ganz wichtig ist ihr dabei, bei einem Hausbesuch einen Überblick über die Situation zu erhalten. „Fast immer sind es dann die Angehörigen,

die gemeinsam mit mir ausloten, welche Hilfsmöglichkeiten von außen hinzugezogen werden können oder welche finanziellen Unterstützungen zu beantragen sind.“ Durch ihre jahrelange Erfahrung verliert Klaudia Egele dabei nie den Durchblick im Behördendschubel. Sie klärt ab, was die Betroffenen und ihr betreuendes Umfeld brauchen, stellt Anträge oder vermittelt an zuständige Stelle. Die Fäden laufen dabei bei ihr zusammen. „Das entlastet die Familien sehr“, weiß sie. „Die

„Bei diesen Hausbesuchen geht es oftmals ums Eingemachte. Die Angehörigen und Patient*innen sind mir gegenüber sehr ehrlich.“

Klaudia Egele

Angehörigen können sich so auf sich und die Pflege und Bedürfnisse des Erkrankten konzentrieren und wissen, dass die behördlichen Dinge nicht liegen gelassen werden. Es findet sich immer ein guter Weg, den alle gemeinsam – Patient*innen und Pflegenden – gehen können.“

„Bei diesen Hausbesuchen geht es oftmals ums Eingemachte. Die Angehörigen und Patient*innen sind mir gegenüber sehr ehrlich. Ich sehe das auch als eine große Ehre an, in diese sehr privaten Bereiche vordringen zu dürfen“, so Klaudia Egele. Mit ihrer achtsamen und wertschätzenden Haltung zollt Klaudia Egele allen Betroffenen großen Respekt. „Ich sehe, was in den Familien geleistet

Zur Person:

Klaudia Egele

Aufgewachsen in Niederösterreich, Ausbildung in Wien, beruflich in Wien, Kärnten und Vorarlberg tätig, lebt mit ihrer Familie in Vandans. Zuständig für die Sozialarbeit beim Mobilien Palliativteam Vorarlberg. Verheiratet, zwei Kinder, 9 und 11 Jahre alt. Hobbies: in der Natur sein – in den Bergen und in den Tälern, kreativ sein, Kochen, Basteln

Info

Mobiles Palliativteam Vorarlberg

mpt@caritas.at

T 05522-200 4700

Mo-Fr vormittags (ab 08:30 Uhr)

Bitte benützen Sie unseren Anrufbeantworter, wir melden uns verlässlich zurück.

Kaiserin Elisabeth Str. 2, Hohenems

Das Mobile Palliativteam Vorarlberg ist ein Kooperationsprojekt von Hospiz Vorarlberg mit der Palliativstation am LKH Hohenems.

wird, wie manche geradewegs über sich hinauswachsen und auch an ihre Grenzen kommen," sagt Klaudia Egele. „Ich bin froh, ihnen dann Wege und Entlastung wie zum Beispiel die Palliativstation, Hospiz oder Ehrenamtliche anbieten zu können. Das ist nur aufgrund der tollen hospizübergreifenden Zusammenarbeit möglich.“

Ihre Arbeit ist nicht immer einfach, es gibt auch anstrengende Tage und traurige Momente. Doch als Sozialarbeiterin weiß sie, wie wichtig neben der Empathie in ihrer Arbeit für die Patien*innen und Angehörigen die Selbstfürsorge ist. „Meine Arbeit lehrt mich jeden Tag aufs Neue, dem Leben mit großer Dankbarkeit zu begegnen. Große Unterstützung erhält sie in schwierigen Situationen vom gesamten Palliativteam. „Wir pflegen einen sehr wertschätzenden Umgang miteinander.“ Was für sie ganz persönlich wichtig ist, um den Spagat zwischen persönlicher Betroffenheit und Abstand zu schaffen, sind Rituale. „Seit Corona ist ein Fläschchen Desinfektionsmittel mein ständiger Begleiter. Wenn ich nach einem Hausbesuch im Auto sitze, desinfiziere ich meine Hände und atme bewusst durch, um Belastendes hinter mir zu lassen und ich zünde regelmäßig Kerzen im Kloster Gauenstein an“, erzählt sie abschließend.



Ganz wichtig ist Klaudia Egele bei einem Hausbesuch, einen Überblick über die Situation zu erhalten.

Menschen zu finden,
die mit uns fühlen und empfinden,
ist wohl das schönste
Glück auf Erden.

C. Spitteler



TECTUM
Spenglerei | Bauwerksabdichtung

Schwefelbadstr. 6
6845 Hohenems
T 05576-42710
www.tectum.cc

Hospiz Vorarlberg und das liebe Geld

VON KARL W. BITSCHNAU

Am Anfang jeder Bewegung stehen Menschen, die sich mit den gegebenen Umständen nicht abfinden können und wollen. Dame Cicely Saunders legte den Grundstein für die Hospizbegleitung, wie wir sie heute kennen. Doch all das kostet auch Geld. Hätte es nicht die unzähligen Menschen gegeben, die der Hospizidee durch ihre Spendenbeiträge zum Durchbruch verhelfen, wäre die gute Idee womöglich im Keim erstickt.

Die Idee vom guten Leben bis zuletzt, die Hospiz- und Palliatividee, hat sich weltweit durchgesetzt. Erst nach und nach ist die Erkenntnis gewachsen, dass ein fortschrittliches Sozial- und Gesundheitswesen die Sorge um das gute Leben bis zuletzt mit einschließt. So hat sich in den vergangenen Jahren ein Finanzierungsmix von privaten Spendengeldern und öffentlichen Geldern entwickelt. Das zunehmende Engagement der öffentlichen Hand hat es ermöglicht, dass das Netzwerk an Hospiz- und Palliativversorgung wachsen und sich entwickeln konnte. Doch ein substanzieller Anteil der Finanzierung wurde weiterhin durch engagierte Bürger*innen durch deren Spendenbeiträge ermöglicht.

Das neue Hospiz- und Palliativfondsgesetz, das rückwirkend ab Jänner 2022 gelten soll, stellt ein starkes Signal dar, dass Bund und Länder sowie die Sozialversicherung, die Sorge für ein gutes Leben bis zuletzt ernst nehmen. Österreichweit soll in den nächsten Jahren das Netz der

Hospiz- und Palliativversorgung so ausgebaut und gestärkt werden, dass alle Bürger*innen, die es brauchen, von diesem Netzwerk aufgefangen werden können. Die Finanzierung soll auf solide Beine gestellt werden und die Inanspruchnahme der Dienste für alle, die es brauchen, leistbar sein.

Bedeutet das, dass die Hospizbewegung künftig ohne Spenden auskommen wird? Wohl kaum. Wir kennen die Ausgestaltung der künftigen Finanzierung zwar noch nicht. Aber es ist davon auszugehen, dass durch die öffentliche Hand eine solide Grundversorgung sichergestellt wird. Das „Extra“, das Eingehen auf individuelle Bedürfnisse, das so charakteristisch für die Hospiz- und Palliativversorgung ist, wird vermutlich auch künftig über Spenden zu finanzieren sein. Zudem ist noch unklar, welche Dienstleistungen künftig in welchem Grad öffentlich finanziert werden.

Es ist manchmal anstrengend und bereitet Kopfzerbrechen, die notwendigen Spenden aufzubringen, um unsere Dienstleistungen zu finanzieren. Gleichzeitig tut es wohl, zu sehen, wie vielen Menschen es wichtig ist, einen Beitrag zu einem guten Leben bis zuletzt zu leisten. Dafür können wir unseren Spender*innen von ganzem Herzen dankbar sein. Übrigens: alle Spenden, die der Arbeit von Hospiz Vorarlberg gewidmet sind, werden ausschließlich für die Dienstleistungen von Hospiz Vorarlberg eingesetzt. Danke, dass wir weiter auf Sie bauen dürfen!

2021 Rückblick

Durch die Corona-Pandemie war 2021 auch für die Hospizarbeit ein sehr herausforderndes Jahr. Durch sehr viel Einsatz der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen konnten wir für schwer erkrankte und sterbende Menschen sowie für trauernde Angehörige da sein.

Ehrenamtliche Hospizteams

- 236 Frauen und Männer engagierten sich ehrenamtlich für Hospiz Vorarlberg.
- 29.600 Stunden haben die Ehrenamtlichen insgesamt aufgewendet. Davon leistete das Hospizteam für Kinder und Jugendliche im Rahmen von 37 Einsätzen 1.792 Stunden.
- 5.160 Besuche wurden in Pflegeheimen gemacht, 4.177 zuhause, 1.458 im Krankenhaus.

Hospiz am See

- 129 Patient*innen (Gäste) wurden im Hospiz am See betreut.
- Der jüngste Gast war 32 Jahre und der älteste 96 Jahre alt.
- Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer betrug 28 Tage.
- 81 Prozent der Zuweisungen kamen aus einem Krankenhaus, der andere Anteil von Haus- oder Fachärzt*innen.

Mobiles Palliativteam

- 487 Patient*innen wurden vom Mobilem Palliativteam betreut.
- 16.055 km ist das Mobile Palliativteam zu Patient*innen gefahren.
- 68 Prozent der Patient*innen litten an einer Krebserkrankung.

Sie erreichen uns:

T 05522-200 1100
hospiz@caritas.at

Sie möchten uns unterstützen?

Spendenkonto bei der Sparkasse Caritas der Diözese Feldkirch
Zweck: „Hospiz Vorarlberg“
IBAN: AT11 2060 4031 0022 3134

„Kinder trauern spontan und ehrlich“



VON ELKE KAGER

Ein Thema, über das die meisten von uns gar nicht nachdenken wollen: Die Begleitung von Kindern, die von Tod und Trauer betroffen sind. Gisela Rohr hat diese Aufgabe als Koordinatorin der Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche bei der Caritas Vorarlberg zu ihrem Beruf gemacht.

„Kinder sagen ganz klar, was sie wollen und auch nicht wollen. Sie sind spontan und ehrlich. Sie tauchen in die Trauer ein und genauso schnell wieder raus.“ Für Gisela Rohr, Koordinatorin Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche der Caritas – kurz HOKI – genannt, war die Entscheidung für ihre neue berufliche Aufgabe eine Herzensentscheidung und eine glückliche Fügung. Während ihrer Ausbildung habe sie sich bei der Kinderkrebshilfe ehrenamtlich engagiert und dort hautnah die Grenze zwischen Leben und Tod erfahren. „Dabei habe ich sehr viele positive, bereichernde und auch schöne Erfahrungen gemacht.“

Wenn die Kraft verloren geht

Manchmal erfolgt der Erstkontakt zu Familien über Angehörige, manchmal über soziale Einrichtungen oder Krankenhäuser. „Fast immer sind die Familien an einem Punkt, an dem sie keine Kraft mehr haben und Hilfe von außen gut tut.“ Gisela Rohr nimmt dann den Erstkontakt auf, klärt ab, was die Familie braucht und vermit-

telt in Folge ehrenamtliche Hospiz-Begleiter*innen. Das Hauptteam besteht derzeit aus 17 Ehrenamtlichen und begleitet momentan 22 Familien. Im vergangenen Jahr unterstützte das HOKI-Team übrigens 48 Familien, bei 17 davon waren Kinder und Jugendliche lebensbedrohlich erkrankt.

Keine Hürden

Das Kennenlernen der Kinder erfolgt ganz oft über das Spielen. „Da öffnen sie sich ganz schnell, fassen Vertrauen und erzählen, was sie beschäftigt“, erlebt Gisela Rohr hier kaum Berührungängste von Seiten der Kinder und Jugendlichen. Das Team ist bestens für die Aufgabe geschult und so eine echte Entlastung für die Eltern. Nach diesen ersten Monaten des Ankommens hat Gisela Rohr schon sehr viele Ideen gesammelt, damit die Kinder aus einem „bunten Strauß verschiedener Zugänge“ auswählen können. „Die Angebote der Wald-Pädagogik mussten auf Grund von Corona zurückgefahren werden, dies möchte ich auf alle Fälle wieder aufgreifen.“ Im Büro der HOKI-Koordinatorin sind auch Handpuppen zu finden. „Dazu ist ein Workshop für unsere Ehrenamtlichen geplant, mein Team hat auch schon ganz viele Ideen für Weiterbildungen.“ Hospizarbeit sei vielleicht nicht immer einfach, aber immer unglaublich bereichernd, betont

Zur Person:

Gisela Rohr

Psychologin, Koordinatorin Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche bei der Caritas Aufgewachsen und Studium in Graz, lebt mit ihrer Familie in Dornbirn
Alter: 42, Familie: Drei Kinder
Hobbys: In der Natur sein – vom See bis zum Berg, Musizieren, Lesen, Freunde treffen

Gisela Rohr an potentielle zusätzliche Freiwillige gerichtet. Generell empfiehlt sie allen Menschen, sich auch mit der eigenen Sterblichkeit zu befassen. „Das Thema Tod wird nur allzu gerne ausgeklammert. Aber die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit kann sehr viele Ressourcen im eigenen Leben freisetzen. Wenn man sich damit befasst, hat das positive Auswirkungen auf das eigene Leben und man kann wiederum ganz anders auf Menschen in Trauer zugehen.“

Kontakt

Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche

T 05522-200 1112

M 0676-88420 5112

hospiz.kinder@caritas.at

Großes Herz für verletzte Kinderseelen

Die Firmlinge aus Nenzing machten sich auf den Weg – nämlich auf den Firmweg. Dabei wollten sie aktiv etwas unternehmen, um Kindern in Krisensituationen in Vorarlberg zu helfen. Die Idee, Hospiz für Kinder – kurz HOKI – zu unterstützen wurde geboren und so starteten sie eine großartige Spendenaktion.

Bei einem gemeinsamen Nachmittag im Herbst erfuhren die Firmlinge Interessantes und auch Berührendes über Hospiz für Kinder und waren sich dann schnell einig, dass ein Sup-

pentag genau das richtige wäre, um auf die Hospizbegleitung für Kinder aufmerksam zu machen und Geld dafür zu sammeln.

Die Kids waren voll motiviert und aufgrund ihres großartigen Einsatzes nahmen sie an dem Suppentag 2.656,30 Euro ein. Überreicht wurde das Geld dann während des Firmgottesdienstes an eine HOKI-Mitarbeiterin. Hospiz für Kinder dankt Gritt Scherer, dem gesamten Firmleitungs-Team der Pfarre Nenzing und natürlich den Jugendlichen für ihren Einsatz!



Firmlinge aus Nenzing bei der Spendenübergabe an Hospiz für Kinder.

Impressum

Kostenlose Zeitschrift von Hospiz Vorarlberg,
hospiz@caritas.at; www.hospiz-vorarlberg.at
Redaktionsteam:
Claudio Tedeschi, Elke Kager,
Karl W. Bitschnau, Elmar Simma, Mirjam Vallaster,
Kathrin Galehr-Nadler, Heidi Dolensky;
Gestaltung: Heidi Dolensky

Fotos: Caritas, shutterstock, privat;
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Caritas Diözese Feldkirch, Wichnerg. 22, 6800 Feldkirch
Österreichische Post AG/ SP 03Z035126 N,
Lebenszeit Nr. 1/2022,
Erscheinungsort: Verlagspostamt Feldkirch, März 2022,
Druck: Wenin Dornbirn;
Aktuelle Information für Interessierte,
Fördergeber und Partner der Caritas Vorarlberg.

Da sein für die, die gehen müssen

Ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen sind eine wichtige Stütze für Menschen in ihrer letzten Lebensphase und deren Angehörige. Für diese herausfordernde, aber auch bereichernde Aufgabe werden sie gut geschult. Im Frühjahr startet dazu ein neuer Befähigungskurs in Bregenz.

Da sein, zuhören, gemeinsam schweigen oder einfach die Hand halten. Das und noch vieles mehr sind Aufgaben von ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen, die Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen sowie deren Angehörigen beistehen und sie unterstützen – sei es zuhause, im Pflegeheim oder im Krankenhaus. „Sterben gehört zum Leben.“ Dolores Podgorschek weiß, wovon sie spricht. Seit knapp zehn Jahren schenkt sie durch ihr Ehrenamt bei Hospiz Vorarlberg sterbenden Menschen viel Zeit und Empathie. „Und doch ist auch das Sterben immer voll Leben. Jede Begleitung berührt und bereichert mich.“

Im April startet wieder ein Befähigungskurs für Frauen und Männer, die sich als ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen engagieren möchten. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich dafür zu melden. Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei Hospiz Vorarlberg.

Info

Barbara Geiger

T 05522-200 1100

hospiz@caritas.at oder

www.hospiz-vorarlberg.at