

hospiz
vorarlberg

eine Aufgabe der **Caritas**

Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 1 | März 2025



Bewusster Leben

**Im Bewusstsein
mit der eigenen
Mitte leben**

Interview mit Pater
Anselm Grün

> Seite 4-5

**Ein ganz besonderer
Blick auf das Leben**

Wie packt man einen
Koffer für die letzte Reise?

> Seite 6-7

**Wellness, chillen,
fasten**

Alternatives Fasten aus Sicht
des Seelsorgers Elmar Simma

> Seite 11

Liebe Leserin, lieber Leser,



wir werden uns der Kostbarkeit des Lebens am ehesten in intensiven Glückserfahrungen bewusst oder aber wenn das Leben bedroht ist. Das ist der Grund, warum die vorliegende Ausgabe der Lebenszeit dem Thema „Bewusster Leben“ gewidmet ist. In der Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase werden wir oft Zeugen, wie sich für diese der Blick aufs Leben verändert und wie die noch verbleibende Zeit kostbar wird. Bewusst zu leben ist dann kein Schlagwort mehr sondern Programm. Und mit Unterstützung von außen kann das auch gelingen.

Ihre
Brigitte Scheidbach und Karl W. Bitschnau

Abschied ...

Zum bewussten Leben gehört auch dazu, bewusst Abschied zu nehmen von einem Lebensabschnitt zum nächsten und sich für das Neue, noch Unbekannte zu öffnen. Für mich persönlich steht mit der Pension, die ich in Kürze antreten werde, ein neuer Lebensabschnitt bevor. So heißt für mich Abschied zu nehmen von 30 wunderbaren, aufregenden, aufbauenden und prägenden Jahren Hospizarbeit in Vorarlberg. Neugier und Offenheit standen am Anfang dieses, meines persönlichen Weges. Eine schwere Erkrankung führte mir in den Anfangsjahren deutlich vor Augen, wie wichtig ein tragfähiges Netzwerk an Hospiz- und Palliativversorgung für Betroffene ist. Vieles, was wir in den Anfängen vor 30 Jahren erträumt hatten, ist längst Wirklichkeit geworden. In mancher Hinsicht sind unsere Träume übertroffen worden. Ein klares – aber nicht zu starres – Ziel vor Augen, viel Beharr-

lichkeit und das Engagement so vieler hospizbegeisterter Menschen haben dies möglich gemacht. Doch auch Idealisten können sich im Weg irren und die falsche Abzweigung nehmen. Daher war der wichtigste Gradmesser, ob wir auf dem richtigen Weg sind, immer der, ob bei den Betroffenen – Patient*innen und Angehörigen – die intendierte Wirkung – Entlastung und Verbesserung der Lebensqualität – ankommt. Dieses Feedback, mit dem wir immer wieder beschenkt wurden, war eine wesentliche Triebfeder für die Entwicklung von Hospiz Vorarlberg.

Ich bin dankbar, dass ich diesen Weg gemeinsam mit vielen Wegbegleiter*innen gehen durfte. Ihnen allen – den ehrenamtlichen und hauptamtlichen Kolleg*innen, unseren Systempartner*innen, Spender*innen und Förderer*innen danke ich von Herzen. Danke auch

an alle in der Verwaltung, der Politik und den Medien, die den Aufbau der Hospiz- und Palliativversorgung kritisch und wohlwollend begleitet haben. Bewusst Abschied nehmen heißt auch bewusst die Staffel zu übergeben. Mit Brigitte Scheidbach kann ich die Staffel an eine tolle Kollegin übergeben, mit der ich die Leitungsrolle seit einem Jahr teile. Wenn ich an sie und alle unsere Mitarbeiter*innen denke, kann ich mit einem guten Gefühl Abschied nehmen. Denn ich weiß, Hospiz Vorarlberg wird sich im Sinne der Betroffenen prächtig weiter entwickeln.

Ihr

Karl W. Bitschnau



Jutta Waltl
Ergotherapeutin und
Psychotherapeutin,
eigene Praxis in Bregenz

„Sich selbst immer wieder in Frage stellen“

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Jutta Waltl begleitet Menschen seit über 40 Jahren in unterschiedlichen Lebenssituationen. Als Psychotherapeutin taucht sie in persönlichen Gesprächen in fremde Lebenswelten ein. Ein bewusster Umgang mit dem Leben hilft dabei, andere Menschen, aber auch sich selbst besser zu verstehen.

Jutta Waltl wuchs mit ihren Schwestern in Salzburg auf und erlernte zunächst einen technischen Beruf, um ihrem handwerklich geprägten Vater zu gefallen. Doch sie entschied sich, eine andere Richtung einzuschlagen und begann eine Ausbildung zur Ergotherapeutin. Nach dem Umzug nach Vorarlberg war sie viele Jahre bei der Lebenshilfe und anderen Institutionen tätig. Sie bildete sich zur Psychotherapeutin weiter und schloss die Ausbildung 1996 ab.

Seit fünf Jahren arbeitet sie in ihrer eigenen Praxis in Bregenz.

„Du bist morgen das, was du heute denkst.“

Jutta Waltl

Veränderung ist möglich

„Unser Leben ist geprägt von Werten, die wir von unseren Eltern und primären Bezugspersonen und den jeweiligen Lebensumständen, in die wir eingebettet sind, mitbekommen“, erklärt sie. „Aber das heißt noch lange nicht, dass diese Grundsätze unumstößlich sind. Eher im Gegenteil: Auch noch im Erwachsenenalter ist durch eine bewusste Auseinandersetzung Veränderung möglich.“ Sie setzt dabei auf die positive Wirkung

von Selbstreflexion und Gespräche mit wohlwollenden Menschen. „Wir sollten nur bereit sein, uns selbst immer wieder neu in Frage zu stellen und offen bleiben, festgefahrene Glaubenssätze zu revidieren beziehungsweise auch anzupassen. Denn das Leben schreibt immer wieder neue Geschichten, die auch schief gehen können und dürfen.“ Bewusstes Leben heißt für sie deshalb, sich zu verdeutlichen, dass es Phasen im Leben gibt, die sehr prägend sind. Dabei sollten aber auch die Umstände dieser Zeit in der Bewertung berücksichtigt werden. „Wenn ich beispielsweise auf meine Jugend zurückblicke, muss ich das mit dem damaligen Wissen tun,“ so Jutta Waltl. Durch die Lebenserfahrung, die sich unweigerlich im Laufe der Zeit einstellt, kann Rückschau stattfinden. „Dabei sollten wir den Blick auch dafür schärfen, was gelungen ist.“

Fokus auf Selbstwirksamkeit

Wenn Menschen ihr Leben nicht bewusst führen, dann sieht Jutta Waltl eine große Gefahr darin, das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu verlieren. Selbstwirksamkeit und die innere Überzeugung, schwierige und herausfordernde Situationen aus eigener Kraft meistern zu können, sieht Jutta Waltl als ganz wesentlich an. Fehlt die Überzeugung, bedeutende Handlungen auch tatsächlich ausführen zu können, fühlen sich Menschen oft von äußeren Umständen getrieben und „dem Schicksal“ ausgeliefert. „Deshalb ist es wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, wie wir unser Leben gestalten möchten, wie wir Vorkommnisse, die zum Leben gehören, bewerten und welchen Anteil unsere Präzisionen dabei haben“, so die Psychotherapeutin abschließend – ganz nach dem Motto: „Du bist morgen das, was du heute denkst.“



Anselm Grün: „Rituale helfen, das Leben bewusster zu leben. Ein gutes Morgenritual wäre das Segensritual: Ich lasse den Segen durch meine erhobenen Hände in den Tag strömen.“



Alles in allem

2024 Herder Verlag
272 Seiten
978-3-451-60142-2
€ 23,50

Im Bewusstsein mit der eigenen Mitte leben

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Pater Anselm Grün ist wohl der bekannteste Mönch und der meist-gelesene Autor der Gegenwart. Seine spirituellen Bücher begleiten und berühren seine große Leserschaft. Der inzwischen 78-jährige widmet sich ganz dem Schreiben und seiner Vortragstätigkeit und ist geistlicher Berater und Kursleiter für Mediation und Kontemplation. Im Interview erzählt er, wie das Leben bewusster und aufmerksamer gelebt werden kann und gibt auch ganz praktische Tipps für den Alltag.

Worum geht es bei einem bewussten Leben? Wie kann es gelingen, achtsam und aufmerksam zu sein?

Anselm Grün: Bewusstes Leben bedeutet ganz im Augenblick zu sein und es heißt auch meiner selbst bewusst zu werden, also mich zu spüren, in mich hineinzuhorchen: Wer bin ich? Was macht meine Person

aus? Und wo verstecke ich mich hinter Rollen? Welche Lebensspur möchte ich in diese Welt eingraben?

„Es ist unsere Aufgabe, selber zu leben, anstatt gelebt zu werden.“

Anselm Grün

Wie können wir unser Leben selber aktiv gestalten? Vielfach haben wir ja das Gefühl, Getriebene von äußeren Einflüssen und den Erwartungen unserer Umgebung zu sein.

Anselm Grün: Die äußeren Einflüsse sind da. Aber es ist unsere Aufgabe, selber zu leben, anstatt gelebt zu werden. Ein wichtiger Weg dazu sind Rituale. Rituale schaffen eine heilige Zeit. Heilig ist das, was der Welt entzogen ist. Die heilige Zeit gehört mir, da lebe ich selber, anstatt gelebt zu werden. Eine Hilfe im Alltag ist, sich immer wieder seiner eigenen Mitte

bewusst zu werden und aus dieser Mitte heraus zu leben.

Welche Rolle spielt die Gesellschaft? Wie wichtig ist die Verbundenheit mit anderen, wenn wir bewusst leben wollen?

Anselm Grün: Wenn ich ganz ich selber bin, dann bin ich auch offen für die Menschen. Auf dem Grund meiner Seele fühle ich mich verbunden mit allen Menschen. Diese Verbundenheit ist gerade auch für alte Menschen wichtig. Auch wenn sie sich einsam fühlen, sind sie verbunden mit den Menschen. Dieser Gedanke kann auch kranken Menschen helfen. Wenn sie sich mit allen Menschen verbunden fühlen, dann spüren sie die Verantwortung, dass sie sich mit ihrer Krankheit aussöhnen, damit von ihnen etwas Versöhnliches ausgeht und keine Bitterkeit.

Stichwort Nachhaltigkeit: Wie kann man durch ein bewusstes Leben dazu beitragen, dass die Natur in ihrer Vielfalt auch für künftige Generationen erhalten bleibt?

Anselm Grün: Wenn ich bewusst lebe, gehe ich auch bewusst mit der Schöpfung um. Bewusst leben heißt: in Beziehung sein, in Beziehung zu mir selbst, aber auch in Beziehung zu den Menschen und zur Natur. Wenn ich in Beziehung bin mit der Natur, gehe ich auch gut mit ihr um.

Wie gelingt es, dem Alter bewusst und positiv zu begegnen? Wie begegnen Sie persönlich den Herausforderungen des Älterwerdens?

Anselm Grün: Das Alter ist auch die Chance, sich von dem Druck zu befreien, von anderen anerkannt zu werden. Im Alter kann ich gelassener werden und reifer und weiser. Für mich ist es wichtig, die Einschränkungen des Alters anzunehmen, aber trotzdem das zu tun, worauf ich Lust habe. So bin ich dankbar, dass ich weiterhin Kurse und Vorträge halten und die Menschen dadurch berühren kann.

Rituale, die gut tun. Wie können Rituale zu einem bewussten Leben beitragen? Können Sie den Leserinnen und Lesern ein paar Impulse für den Alltag geben, die leicht umzusetzen sind?

Anselm Grün: Rituale helfen, das Leben bewusster zu leben. Ein gutes

„Das Alter ist auch die Chance, sich von dem Druck zu befreien, von anderen anerkannt zu werden.“

Anselm Grün

Morgenritual wäre das Segensritual: Ich lasse den Segen durch meine erhobenen Hände in den Tag strömen, so dass ich in einen gesegneten Tag gehe. Ich lasse den Segen zu den Menschen strömen, damit

ich ihnen als gesegnete Menschen begegne. Dann werde ich den Tag bewusster leben. Am Abend kann ich meine Hände in Form der Schale Gott hinhalten und ihm alles übergeben, was war, anstatt nachzugröbeln, was ich hätte anders machen können. Wenn ich es Gott hinhalte, kann ich vertrauen, dass er das, was war, auch wenn es nicht so optimal war, in Segen verwandelt.

Und welche Bedeutung kann in der Spiritualität liegen?

Anselm Grün: Die Spiritualität gibt meinem Leben Sinn, auch wenn es zu Ende geht. Und sie hilft mir, dass ich nicht allein gelassen bin mit meinen Nöten, sondern dass ich mich in Gottes guten Händen geborgen und getragen weiß. Die Spiritualität öffnet mein Leben auf etwas Größeres hin, auf das Geheimnis Gottes, auf das Geheimnis der Liebe, die mich umgibt.



Versäume nicht dein Leben

2017 Taschenbuch
176 Seiten
978-3-423-34908-6
€ 12,00

BILDUNGSHAUS BATSCHUNS PROGRAMM

Demenzerisch lernen®
Handwerkszeug für den Alltag
Di 25. März 13.30 – 16.50 h

Burnout-Prophylaxe | Stressbewältigung und Achtsamkeit in der häuslichen Betreuung und Pflege
Mi 26. März und Mo 28. April, 13.30 – 17.00 h

Pflege der Achtsamkeit | Seminar
Sa 29. März 9.00 – 17.00 h

Was meint Resilienz? – Von der Kunst sich vom Leben berühren zu lassen.
Palliative Lebenskunst
Mo 31. März 18.30 – 20.00 h

Sinnzentrierte Interventionen
Seminar in Palliative Care
Mo 7. April 9.00 – 17.00 h

Anmeldung | Ort:
bildungshaus@bhba.at
T +43 5522 44290-0



WEB | INFO



Ein ganz besonderer Blick auf das Leben

VON GERTRAUD HÖFLE-PETER

Wie packt man einen Koffer für die letzte Reise? Mit dieser Frage setzten sich knapp 30 Vorarlberger*innen im Rahmen eines Kunstprojektes von Hospiz Vorarlberg in Kooperation mit der Krankenhauseelsorge und der Katholischen Kirche in Dornbirn auseinander.

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums von Hospiz Vorarlberg wurden – in Anlehnung an ein Kunstprojekt von Trauerbegleiter und Bestatter Fritz Roth – verschiedenste Menschen aus Vorarlberg gebeten, das, was ihnen wichtig ist, in einen Koffer zu packen. Bei der Präsentation der Kofferinhalte zeigte sich, wie vielseitig der Zugang zum Thema Endlichkeit ist. Stark vertreten waren Fotos, Kuscheltiere und andere persönliche Andenken an liebe Menschen. Aber auch Dinge des täglichen Lebens, wie Bücher, CDs oder Süßigkeiten, waren in vielen Koffern zu finden. Während einige ihre Gepäckstücke voll bepackten, haben andere ihren Koffer wiederum völlig leer gelassen. „Ich kann und will nichts mitnehmen, aber ich will in

Dankbarkeit auf das zurückblicken, was war. Wer mir wichtig ist, hat sich in meine Seele eingeschrieben“, erklärte etwa der Ko-Leiter von Hospiz Vorarlberg, Karl Bitschnau, warum er nichts in seinen Koffer gepackt hatte.

Die gepackten Koffer waren anschließend drei Wochen lang im Krankenhaus in Dornbirn ausgestellt und regten zahlreiche Besucher*innen dazu an, sich Gedanken darüber zu machen, was im Leben wirklich zählt.

Offener Umgang mit dem Thema Sterben

Neben den Koffern waren „Packlisten“ ausgestellt. Die Teilnehmer*innen begründeten darin ihre Entscheidung, was eingepackt wurde und teilten ihre ganz persönlichen Gedanken über den Tod mit den Ausstellungsbesucher*innen. Somit ergab sich in der Gesamtschau nicht nur ein berührendes Bild dessen, was im Leben wichtig ist, sondern wurde auch ein Beitrag zum offenen Umgang mit dem Thema Sterben geleistet.



Kerstin Polzer



Ulrike Metzler



Sabine Tichy-Treimel



Silvia Mähr und Irene Christof



Walter Schmolly

„Einen Koffer packen für die letzte Reise“: Gedanken von Teilnehmer*innen ©Fritz Roth

„Die Ewigkeit beginnt im Alltag unseres Lebens. In unserer Lebensgeschichte schreiben wir – oftmals ohne, dass wir es reflektieren – immer auch eine Geschichte mit dem Geheimnis der Liebe, das wir `Gott` nennen.“ **Walter Schmolly, Caritasdirektor**

„Beim Kofferpacken für die letzte Reise erlebte ich sehr emotionale Momente und mir wurde bewusst, wie endlich das Leben ist. Wir sollten viel öfter danken für das Leben, dankbar sein, für das was wir haben; für die Menschen um uns herum, die wir lieben, Familie und Freunde.“ **Sabine Tichy-Treimel, Geschäftsführerin Messe Dornbirn**

„Ich habe schon einige tote Menschen gesehen. Sie liegen völlig entspannt und friedlich da, für mich sind sie auf eine neue Reise gegangen. Und wie immer beim Kofferpacken habe ich mir auch jetzt überlegt, brauche ich die Dinge wirklich? Eine Frage, die wir uns öfters im Leben stellen sollten.“ **Ulrike Metzler, Ehrenamtliche Hospizbegleiterin**

„Durch die Trauerbegleitungen, die wir machen, dürfen wir Menschen ein Stück auf dem Trauerweg begleiten. Das lässt uns dankbar im Leben weitergehen, wir dürfen von jeder Trauerbegleitung auch was für uns mitnehmen. Das Sterben ist vielleicht nur der Anfang einer Reise, die wir noch nicht verstehen, aber wir gehen mit der Hoffnung, dass wir nicht alleine ankommen werden.“ **Silvia Mähr und Irene Christof, Kontaktstelle Trauer, Hospiz Vorarlberg**

„Es ist spannend über die eigene, letzte Reise nachzudenken und darüber, was man wirklich braucht. Eigentlich gar nichts. Wir kommen ohne etwas und wir gehen ohne etwas. Alle Erinnerungen sind gespeichert, alle Erfahrungen sind gemacht. Der Tod gehört zum Leben, da führt kein Weg vorbei. Ich hoffe, ich darf noch ein bisschen bleiben. Aber wenn es soweit ist, wünsche ich mir, dass sich all meine Energien bündeln können und zu einer großen Ruhe zusammenfinden. Dass ein Gefühl von Zufriedenheit da ist und die Energie, die Seele, weiterziehen darf.“ **Kerstin Polzer, ORF Moderatorin**



Foto: privat

Johanna Hefel liebt die Berge, weil die Höhe eine so wunderbar gesunde Distanz schafft.

Leben in Achtsamkeit

Johanna Hefel ist eine Power-Frau. Bewusst leben heißt für sie, Fragilität und Begrenztheit des Lebens anzuerkennen. Im Interview erzählt sie von persönlichen Erfahrungen und Werten, die auch in die Lehre als Hochschulprofessorin einfließen.

VON ELKE KAGER

Wenn du dein Leben mit dem vor zwanzig Jahren vergleichst: wie hat sich deine Einstellung zu verschiedenen Themen verändert?

Johanna Hefel: Die Gewichtung von Themen hat sich in meinem Leben verändert. Ich habe in den letzten zwei Jahrzehnten mehrfach Trauernde und Menschen am Ende des Lebens begleitet. Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens, meines eigenen und jenem anderer, hat mich verändert. Zufriedenheit, Freude und Dankbarkeit an kleinen, alltäglichen Begegnungen und Erlebnissen – auch das Empfinden von Glück – haben zugenommen. Ich schätze es, dass eine gewisse Gelassenheit in mein Leben getreten ist. Wir stehen häufig unter Zeitdruck und übernehmen diesen. Ich erachte es als wichtig, mir bewusst zu überlegen, ob der Zeitdruck für mich von Relevanz ist. Zeit zu haben für Ungeplantes, für spontane Begegnungen und mir diese Zeit bewusst zu

nehmen, bringt Lebensqualität. Jeder Tag kann der letzte sein – es wäre eine Überforderung, ständig daran zu denken – es ist mir aber dennoch sehr bewusst.

Die Erfahrung, dass sich die Welt auch in schwierigen Lebenssituationen weiterdreht, bestätigt wohl deine Einstellung zum Leben.

Johanna Hefel: Das ist wohl das Schöne und Schmerzhaftes am Älterwerden: Die Erkenntnis das Leben geht weiter, auch dann, wenn liebe und für uns bedeutsame Menschen sterben. Selbstverständlich benötigt Verlust Zeit und schmerzt zutiefst. Doch die Fragilität des Lebens und folglich auch den Tod zu akzeptieren, offen zu bleiben für Neues, ist für mich auch Lebensqualität.

Du hast erwähnt, dass du dich schon sehr früh mit den Themen Tod/Trauer/Verlust auseinandergesetzt hast?

Johanna Hefel: Als Volksschulkind habe ich den Tod meiner Großeltern erlebt, damals waren Kinder selbstverständlich bei den Routinen rund um das Sterben und den Tod dabei. Im Laufe des Lebens hat mich der Tod im Verlust von mir lieben Menschen begleitet. Ich habe mich dann auf der professionellen Ebene mit der Vergänglichkeit des Lebens beschäftigt, für meine Dissertation den Fokus Verlust, Sterben und Tod über die Lebensspanne gewählt und im Rahmen eines Forschungsaufenthalts einige Monate in England zu dieser Thematik geforscht.

Hat sich dein Blick auf das Thema Tod im Laufe der Jahre verändert?

Johanna Hefel: Über die Jahre habe ich mir viel Fachwissen erarbeitet und vor allem Folgendes gelernt: Je mehr ich scheinbar weiß, desto bewusster wird mir, wie viel ich eben auch nicht weiß (in Anlehnung an Sokrates). In diesem Sinn bleibt der Tod ein Mysterium. Ich habe Respekt vor dem Sterben, zum jetzigen Zeitpunkt macht mir meine Sterblichkeit keine Angst; doch ich bin mir bewusst, dass sich dies auch wieder ändern kann.

Hat sich die Ausbildung verändert? Wird den Themen Sterben und Tod in der Ausbildung mehr Bedeutung gegeben?

Johanna Hefel: Die Ergebnisse meiner Forschung zeigen, wie erschreckend wenig bzw. einseitig Sterben, Verlust und Tod im Studium der Sozialen Arbeit in Österreich thematisiert wird. Die Datenlage in Deutschland ist vergleichbar. Der Tod ist, ebenso wie die Geburt, ein zentrales Lebensereignis auf allen Ebenen des Seins. In der Lehre erlebe ich, dass Studierende einerseits Respekt und teils Sorge vor der Thematik haben, andererseits erhalte ich viele wertschätzende Rückmeldungen zum Seminar und Dankbarkeit, dass wir über Sterben und Tod sprechen – insbesondere die Art und Weise wie wir uns mit dem Thema befassen.

Zurück zum Thema „Bewusster Leben“. Wo schöpfst du Kraft? Was hilft dir persönlich, zur Ruhe zu kommen?

Johanna Hefel: Kraft und Ruhe finde ich in der Natur, in Begegnungen, beim Lesen und Schreiben. Ich liebe die Berge und das Wasser, weil die Höhe eine so wunderbar gesunde Distanz schafft, und im Wasser fühle ich mich schwerelos. Nach einer Wanderung in einem kalten Bergsee zu schwimmen, empfinde ich als pures Glück. Beziehungen sowie Begegnungen nähren mich: sowohl mit mir selber als auch im Austausch mit anderen. In einem Buch regelrecht abzutauchen wirkt auf mich beglückend und beruhigend. Dies sind wesentliche Kraftquellen in meinem Leben. Ich übe schönen Momenten, insbesondere den kleinen Unspektakulären, bewusst Zeit zu geben.



„Es ist mir bewusst, dass jeder Tag der letzte sein könnte – aber es wäre eine Überforderung, ständig daran zu denken.“

Johanna Hefel

Ein gutes Stichwort: Viel Arbeit und gleichzeitig ruft eine Freundin an und fragt, ob du Zeit für einen Kaffee hast. Wer „gewinnt“?

Johanna Hefel: Eher der Kaffee mit der Freundin. Ich habe den Vorteil, dass ich in meiner Berufstätigkeit privilegiert bin und recht frei arbeiten kann. Sofern es möglich ist, würde ich sagen „ich schaufle mir eine

Stunde frei für uns“. Manchmal ist es sogar so, dass ich nach einer derartigen spontanen Pause konzentrierter und mit erfrischem Geist arbeiten kann.

Kann man das so einfach sagen: Schafft es die junge Generation besser, bewusst nach ihren Vorstellungen zu leben?

Johanna Hefel: Die aktuellen Studien zeigen deutliche Veränderungen, was Werte anbelangt. Es gibt eine Tendenz, dass die so genannte „Karriere“ an Bedeutung verliert; ein sicherer Arbeitsplatz, genügend Zeit für persönliche Interessen und qualitativ gute Beziehungen sind zentrale Werte für diese Generation. Die jungen Erwachsenen haben eine andere Sozialisation durchlebt als wir, doch eine pauschale Zuschreibung kann einer ganzen Generation nicht gerecht werden. Mich beschäftigt die Erkenntnis, dass die Bereitschaft sich ehrenamtlich zu engagieren, sich verändert. Ich sehe allerdings, neben einem gewissen Rückzug, zugleich viele junge Menschen, die sich äußerst stark und vielfältig in die Gesellschaft einbringen. Als ältere Generation müssen wir den Jüngeren zugestehen, dass sie ihre eigenen und in diesem Sinne andere Wege gehen, auch das ist Teil des Lebens.

Zur Person:

Prof. (FH) Dr. Johanna M. Hefel Jg. 1964, ist in einer Dornbirner Großfamilie aufgewachsen und Mutter von zwei Kindern. Sie hat in den vergangenen zwei Jahrzehnten mit Leidenschaft und Fachwissen den Fachbereich Soziale Arbeit mit aufgebaut. Im Rahmen ihrer Forschungs- und Lehrtätigkeiten ist sie national und international aktiv. Sie ist Mitbegründerin der Österreichischen Gesellschaft für Soziale Arbeit – ogsa - und seit 2019 deren Präsidentin.

Seit vielen Jahren bereichert sie durch ihre Tätigkeit im Förderkreis auch die Hospizarbeit in Vorarlberg. Weiters ist sie Autorin mehrerer Bücher.

Buchtipps von Verena Brunner-Loss

www.brunnerbuch.at



Über die Kraft der Einfachheit in turbulenten Zeiten

von Jörg Bernardy
2024 Gräfe & Unzer
192 Seiten
978-3-8338-9537-1, € 19,90



Hand aufs Herz, wann haben Sie sich das letzte Mal ein einfacheres Leben gewünscht? Mit dieser Frage beginnt eine Entdeckungsreise, die uns in die Welt der Einfachheit entführt. Sie zeigt uns, dass Einfachheit mehr als nur materieller Verzicht ist – es ist eine innere Haltung, ein Zustand des Seins, der unser äußeres Leben auf wundersame Weise spiegelt. Mit praktischen Übungen in Dankbarkeit, Akzeptanz und Liebe werden Wege aufgezeigt, wie wir unsere innere und äußere Welt in Einklang bringen können.

Dem Himmel entgegenwachsen

von Andrea Schwarz
2025 Patmos
104 Seiten
978-3-8436-1586-0, € 14,40



Andrea Schwarz lässt sich von Sätzen aus den Psalmen der Bibel inspirieren und findet Impulse für das Leben heute. Diese bringen alle Stimmungen ohne Scheu vor: klagen und fluchen, geborgen sein, aufbrechen und unterwegs sein, lobsingend und danken, sehnen und hoffen, fasten und feiern. Die Meditationen lassen für einen Moment aus den Routinen und Selbstverständlichkeiten des Alltags heraustreten und das eigene Leben bewusst wahrnehmen. Dann kann sich der Blickwinkel ändern – in Richtung Leben.

Lesung

Der Bademeister ohne Himmel

von Petra Pellini

Einladung zur Lesung mit Gespräch und Musik

12. April 2025, 19 Uhr
evang. Pauluskirche,
Bergmannsgasse
Feldkirch

Musik: Flötenquartett
Moderation: Thomas Matt
Eintritt frei. Freiwillige Spenden

Petra Pellini erzählt mit Wärme und Humor vom Erwachsenwerden und Vergessen und von einer einzigartigen Freundschaft.



Schöne Augenblicke sind das Glück des Lebens.



TECTUM
Spenglerei | Bauwerksabdichtung

Schwefelbadstr. 6
6845 Hohenems
T 0 55 76 - 42 710
www.tectum.cc

Wellness, chillen und fasten ...

VON ELMAR SIMMA, SEELSORGER

An und für sich mag ich keine englischen Wörter in der deutschen Sprache. Aber dieses Mal verwende ich drei englische Begriffe, weil sie vielen bekannt sind und besonders zutreffen für das, was ich sagen möchte.

Das erste Wort lautet „Wellness“. Gemeint ist damit ein körperliches „Wohlbefinden“. Diesen Begriff verbinden wir mit Wellnesshotel oder -urlaub, -kuren oder -reisen. Wir assoziieren das Fasten meist mit negativen Aussagen: Wir sollen verzichten, weniger essen, weniger rauchen, weniger Alkohol trinken, weniger fernsehen. Ich meine, wir sollten sogar mehr tun, um unser Wohlbefinden zu fördern. Fragen wir uns: Was würde meinem Körper gut tun? Und meiner Seele, meiner Psyche? Genau das könnte ein Fastenprogramm sein. Das Ziel wäre, dass wir uns freier und leichter fühlen. Es geht nicht darum, dass wir frei werden „von“, sondern frei werden „für“ das innere und äußere Wohlbefinden. Also wäre es nicht schlecht, für die nächsten 40 Tage bis Ostern einen Wellnessplan aufzustellen. Natürlich sollten wir diesen aber auch einhalten.

Das zweite Wort, das uns begleiten könnte, heißt „chillen“. Die Kinder sagen manchmal: „Mama, chill a mol!“ Chillen bedeutet abkühlen, sich nicht aufregen, ruhig werden. Dauernder Stress ist ungesund. Mehr zur Ruhe kommen, ist gefragt. Ein Mittagsschläpfchen kann durchaus auch zum Fasten gehören. Den Jugendlichen lege ich ans Herz, sich weniger mit dem Handy zu beschäftigen. Wir könnten uns fragen: In welcher Hinsicht sollte ich ruhiger und gelassener werden? Worüber rege ich mich manchmal auf? Kann ich diesen Ärger einbremsen? Das meint das „Chillen“.



Ein Mittagsschläpfchen kann durchaus auch zum Fasten gehören.



„Es geht nicht darum, dass wir frei werden `von`, sondern frei werden `für` das innere und äußere Wohlbefinden.“

Elmar Simma, Seelsorger

Und der dritte Begriff lautet „fasten“. Englisch spricht man es ein bisschen anders aus. Dieses Wort heißt ursprünglich „fest machen“. Im Flugzeug lesen wir „Please fasten seat belts, bitte den Sitzgurt festmachen, bitte anschnallen“. Es wäre auch eine gute Fastenübung, wenn wir unser Herz wieder mehr bei Gott anbinden

würden. Wenn wir ein Schnäpsle trinken, sagen wir manchmal: „Zum s'Herz aabinda!“ Besser wäre es, unser Herz bei Gott festzumachen, Gott wieder mehr Raum in unserem Leben zu geben. Wie steht es zum Beispiel mit einem kurzen Morgen- und Abendgespräch mit Gott? Man könnte auch die sonntäglichen Bibeltexte lesen oder die Impulse im Kirchenblatt. Manche Pfarrgemeinden bieten spezielle Programme für diese Zeit an. Wir müssen ja nicht überall mitmachen, aber ein bisschen bewusster das Herz bei Gott anbinden, wäre sicher nicht schlecht.

Ich denke, das wäre ein positives Fastenprogramm, ein alternatives Fasten, wenn uns diese drei Wörter beschäftigen und begleiten würden.

Und so wie wir am ersten Fastensonntag die Funken abbrennen, könnten wir ein Feuerchen anzünden mit den Scheitern oder Balken von dem, was unser Wohlbefinden eindämmt, mit den Buscheln unserer Unruhe, Hektik und Nervosität.

„Wir gehen alle den gleichen Weg“: 20 Jahre Hospiz-Förderkreis

VON HEIDI DOLENSKY

Das Anliegen, die gelebte Hospiz-Idee weiterzutragen und immer wieder in Erinnerung zu rufen, ist eines der Kernziele des Hospiz-Förderkreises. Im Gespräch berichten zwei Mitglieder – Ilga Sausgruber und der Mediziner Peter Grabher – über ihr ehrenamtliches Engagement.

Wer hat die Initiative zur Gründung eines Förderkreises ergriffen?

Peter Grabher: Ich war schon lange mit Marianne Hauts, der damaligen Dornbirner Hospizkoodinatorin, in Kontakt und wir organisierten Veranstaltungen, die später den Grundstein für den Hospiz-Förderkreis legten. Gemeinsam mit Karl Bitschnau schlugen wir die Gründung eines Förderkreises vor. Das war vor 20 Jahren.

Ilga Sausgruber: Auch mich hat Marianne Hauts angefragt. Und ich habe dann weitere Personen vorgeschlagen. Mit der Zeit wuchs der Kreis. Es fanden sich immer mehr wunderbare Menschen zusammen, die unsere Arbeit unterstützen und so bis heute den Förderkreis prägen.

Was hat euch motiviert, euch im Hospiz-Förderkreis zu engagieren?

Ilga Sausgruber: Das Thema Sterben und Tod wurde für mich persönlich zunehmend präsenter. Als junge Person ist es oft weit entfernt und mit Ängsten behaftet, besonders wenn man selbst Kinder hat und sich wünscht, dass nichts passiert. Diese

Ängste waren bei mir besonders ausgeprägt. Als meine Kinder älter wurden, hatte ich das Gefühl, dass es nun an der Zeit war, mich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen. Es war also der richtige Moment, um mich zu engagieren.

Peter Grabher: Als Arzt war das Thema Sterben in meiner täglichen Arbeit immer präsent, besonders während meiner Zeit im Kranken-

„Früher wurde mit den Patient*innen nicht über das bevorstehende Lebensende gesprochen.“

Peter Grabher

haus. Zu dieser Zeit haben einige Kolleginnen und Kollegen aus dem Pflege- und Ärztekreis den Palliativkurs besucht, und ich habe mich ebenfalls entschieden, daran teilzunehmen. In den Anfangsjahren meiner beruflichen Laufbahn wünschte ich mir, dass die letzten Stunden der Patient*innen – sowohl für sie selbst als auch für ihre Angehörigen – würdevoller und einfühlsamer gestaltet werden. Der interdisziplinäre Ansatz des Kurses, bei dem alle Berufsgruppen – auch auf spiritueller Ebene – zusammenarbeiten, führte zu spürbaren Verbesserungen im Umgang mit schwerkranken Patient*innen und ihren Angehörigen. Früher wurde



Peter Grabher und Ilga Sausgruber vom Hospiz-Förderkreis im Gespräch

mit den Patient*innen nicht über das bevorstehende Lebensende gesprochen – besonders bei Krebs war das Thema oft tabu. Als ich 1985 als Turnusarzt begann, war die Hospizidee in der Bevölkerung noch weitgehend unbekannt.

Was ist die Aufgabe des Hospiz-Förderkreises?

Ilga Sausgruber: Der Hospiz-Förderkreis besteht aus Menschen, die sich von der Idee und dem Gedanken der Hospizarbeit inspirieren lassen. Wir entwickeln kreative Konzepte, um das Thema weiter bekannt zu machen und sammeln Spenden. Unser Ziel ist es, das Thema Sterben und Tod immer wieder ins Bewusstsein zu rücken. Für mich persönlich sind es vor allem die interessanten

Begegnungen und die stetig neuen Erfahrungen, die das Engagement so wertvoll machen.

Peter Grabher: Der Hospiz-Förderkreis zeichnet sich dadurch aus, dass Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen und Berufen zusammenkommen und sich gemeinsam der Aufgabe stellen. Jeder bringt seine eigenen Talente ein und brennt für das Thema. Diese Vielfalt und das gemeinsame Engagement bereichern die Arbeit und machen sie so besonders.

Wie hat euer Engagement im Hospiz-Förderkreis eure Sicht auf das Leben und Sterben verändert?

Ilga Sausgruber: Wenn man viel mit Menschen zusammen ist, wie ich es bin, stehen meist der Smalltalk und

die alltäglichen Gespräche im Vordergrund. Doch immer wieder traf ich auf Menschen, die sich im Gespräch öffneten und mir von ihren persönlichen Schicksalen erzählten, insbesondere von verstorbenen Angehörigen. Es waren nicht nur Privatpersonen, sondern auch Politiker*innen, teilweise aus dem internationalen Umfeld. Diese Begegnungen waren sehr bewegend und haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, solche Themen anzusprechen. Es fiel mir leicht, darüber zu sprechen, und ich habe mich getraut, während viele oft zögern. Besonders bei öffentlichen Anlässen bleibt wenig Raum für solche Gespräche, aber ich finde, auch das gehört zum Leben.

„Ich habe gelernt, auch als Laie eine Sprache zu finden.“

Ilga Sausgruber

Was gibt euch Kraft, euch weiterhin zu engagieren?

Ilga Sausgruber: Am meisten Kraft und Freude gibt mir die Möglichkeit echte, oft sehr dankbare Gespräche zu führen. Durch meine langjährige Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben und Tod habe ich gelernt, auch als Laie eine Sprache zu finden.

Peter Grabher: Als Arzt sehe ich es als meine Pflicht, die Patient*innen zu fragen: „Was möchten Sie?“ Wenn das Lebensende naht, ist es wichtig, dieses Thema offen zu behandeln. Oft berichten mir Patient*innen, wie schwer der Tod ihrer Eltern war – ohne ausreichende Schmerzmittel und mit viel Angst. Diese Erinnerungen tragen sie wie ein „Päckchen“ mit sich, bis zu ihrem eigenen Lebensende. Ich erkenne einen deutlichen Wandel in der Gesellschaft: Früher sprach niemand darüber, weder die Ärztinnen und Ärzte noch die Angehörigen. Heute ist das anders. Wir können das Thema offen

ansprechen. Es ist eine große Erleichterung, wenn wir gemeinsam darüber reden. Nach meiner Erfahrung sind alle dankbar, wenn das Thema angesprochen wird, denn reden hilft, und letztlich sind alle froh, dass man es nicht mehr unter der „Decke“ hält.

Welche Veranstaltungen des Hospiz-Förderkreises sind euch besonders ans Herz gewachsen?

Ilga Sausgruber: Besonders ans Herz gewachsen ist mir der jährliche Hospiztag, den wir in allen Städten und im Bregenzerwald organisiert haben. An diesem Tag haben wir Rosen verschenkt und die Gelegenheit genutzt, auf der Straße mit den Menschen über das Thema Sterben und Tod zu sprechen. Ich werde nie vergessen, wie offen und ansprechbar die Menschen waren.

Peter Grabher: Die Benefiz-Hospizbälle sind ebenfalls ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Sie bieten einen Moment der Freude und Unbeschwertheit und sind eine großartige Möglichkeit, das Thema auf positive Weise zu unterstützen.

Wo seht ihr noch Herausforderungen für Hospiz Vorarlberg?

Peter Grabher: Trotz der 30 Jahre Hospizarbeit ist es wichtig, das Thema in allen medizinischen Bereichen noch stärker zu etablieren.

Gibt es noch etwas, das ihr den Leser*innen mitteilen möchtet?

Ilga Sausgruber: Sehr wichtig ist es für unseren Förderkreis, dass das „Hospiz am See“, nach jahrelangen Bemühungen, besonders von Elmar Simma und Karl Bitschnau, mit Hilfe des Landes entstanden ist. Es bietet schwerkranken und sterbenden Menschen und ihren Angehörigen eine letzte würdevolle Heimat.

Peter Grabher: Ich wünsche mir für die Zukunft weiter so viele engagierte Menschen in der Hospizarbeit!



Zur Person:
Sabine Fulterer
 Leiterin youngCaritas
 Projektkoordinatorin #go.strong

Wie Kinder das Leben bewusster wahrnehmen

VON GERTRAUD HÖFLE-PETER

Schauplatz Lerncafé in Dornbirn: Die ansonsten oft so lebhaften Kinder sitzen heute ruhig auf ihren Yogamatten, eine Hand ist auf dem Bauch, die andere auf der Brust. Aufmerksam hören die Mädchen und Jungs auf die Anweisungen der Achtsamkeits-Trainerin: „Achtet darauf, wie sich der Oberkörper während des Einatmens mit Luft füllt und sich beim Ausatmen wieder leert. Spürt ihr, die Luft aus der Nase oder den Mund strömen?“ Nach einigen bewussten Atemzügen folgt die nächste Übung. Jetzt geht es darum, sich auf die Geräusche, die durch das geöffnete Fenster zu hören sind, zu fokussieren. Achtsam nehmen die Kinder Stimmen,

Vogelgezwitscher, das Hupen eines Autos und Blätterrauschen wahr. „Die Kinder erfahren in den Übungen, was es heißt, mit den Gedanken ganz bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Dadurch werden sie gelassener und können auch konzentrierter lernen“, erklärt Sabine Fulterer, Teamleiterin der youngCaritas.

Im Gleichgewicht bleiben

Die Projektkoordinatorin von „#go.strong – kraftvoll ins Leben“ musste in den vergangenen Jahren feststellen, dass sich immer mehr Kinder und Jugendliche im Alltag durch Stress in der Schule oder ständige Nachrichten über Kriege und Krisen stark unter Druck gesetzt und überfordert fühlen. Dies wirkt sich nicht nur auf das seelische Wohlbefinden, sondern auch auf den Körper aus. „Der ständige Stress macht sich zum Beispiel durch häufige Kopfschmerzen oder Bauchweh spürbar.“

Um den Kindern ein Rüstzeug in die Hand zu geben, Herausforderungen besser meistern zu können und ihre psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken, hat die youngCaritas das Projekt „#go.strong – kraftvoll ins Leben“ ins Leben gerufen. „Die Kinder sollen mit Hilfe von kurzen Übungen befähigt werden, ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und dabei achtsam mit sich selbst und anderen zu sein“, erklärt Sabine Fulterer. In den vergangenen zwei Jahren wurden so rund 60 Kinder von zwei Lerncafés der Caritas und einer Schulklasse der ASO in Götzis mit dem Thema Achtsamkeit und Resilienz-Stärkung in Berührung gebracht. Die Übungen waren so ausgewählt, dass sie auch künftig gut in den Alltag der Kinder eingebaut werden können. Außerdem wurden Lerncafé-



Kleine Übungen helfen Kindern den Alltag zu meistern

Koordinator*innen, Freiwillige in den Lerncafés sowie Lehrpersonen in dem Thema fit gemacht, damit auch sie die kurzen Trainingseinheiten mit den Kindern durchführen können. In einem weiteren Schritt wurden Elterncafés veranstaltet, um auch den Eltern zu vermitteln, wie wichtig ein achtsames Miteinander im täglichen Leben ist.

Erfolge schnell spürbar

Neben verschiedenen praktischen Übungen wurden in den Achtsamkeitstrainings auch die Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper thematisiert. „Was passiert im Körper bei Stress? Und wie können wir mit unterschiedlichen Gefühlen umgehen?“, so Sabine Fulterer. Für die Leiterin der youngCaritas war es faszinierend zu sehen, wie schnell sich das Achtsamkeitstraining auf das Wohlbefinden der Kinder auswirkte: „Schon nach wenigen Einheiten waren bei den Kindern Veränderungen wahrnehmbar.“ Auch die Rückmeldungen der Kinder sowie von Eltern und Lehrer*innen bestätigen, wie wichtig das Projekt ist: Die Kinder sind aufgeschlossener und fröhlicher, können sich im Unterricht besser konzentrieren und blicken zuversichtlicher in die Zukunft. Gründe genug, das Programm „#go.strong – kraftvoll ins Leben“ auch dieses Jahr wieder an Schulen und Lerncafés anzubieten.

Kinder für die Herausforderungen, die der Alltag mit sich bringt, zu stärken – das ist das Ziel des bis Ende 2024 FGÖ-geförderten Projekts „#go.strong – kraftvoll ins Leben“ der youngCaritas. Nach der positiven Resonanz der letzten beiden Jahre ist das Erfolgsmodell nun in die zweite Runde gestartet.



Infos

youngCaritas und #go.strong – kraftvoll ins Leben“:
 Sabine Fulterer, T 0676-884204042
 sabine.fulterer@caritas.at

www.kirchenblatt.at

Mehr vom Leben

KirchenBlatt Vorarlberg

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

Neu im Team von Hospiz



Heike Fink
Kordinatorin
Region Bregen-
zerwald und
Kleinwalsertal

Liebe Leser*innen, es freut mich sehr, dass ich mich Ihnen auf diesem Wege vorstellen darf.

Ich heiße Heike Fink und wohne mit meinem Mann und meinen vier Kindern in Mellau. Die Bregenzerwälder Berge, die wunderbare Natur und vor allem die Menschen in den Tälern liegen mir am Herzen. Deshalb freue ich mich sehr, dass ich seit Juni 2024 das Hospizteam Bregenzerwald und Kleinwalsertal koordinieren darf. Ich sehe es als große Bereicherung, Teil der Hospizfamilie Vorarlberg zu sein und die vielseitigen und abwechslungsreichen Aufgaben einer Koordinatorin für ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen zu übernehmen. Während meiner Berufsjahre in der ambulanten und auch stationären Pflege durfte ich erleben, wie wertvoll

eine achtsame Sterbekultur für die betroffenen Menschen und deren Angehörige sein kann. Als Einsatzleitung des Mobilien Hilfsdienstes in Mellau konnte ich viele besondere Erfahrungen in der Begleitung von Familiensystemen in Krankheit und Trauer sammeln.

Auch während meiner vier Jahre als Sozialpädagogin an der Volksschule wurde ich immer wieder mit dem Thema Trauer, Tod und anderen Lebensbrüchen konfrontiert. Kinder haben meist von Natur aus einen natürlicheren Umgang mit den schweren Themen des Lebens, sofern sie Erwachsene in ihrem Umfeld haben, die sich den auftretenden Fragen stellen oder einfach auch mutig sind, Gefühle zuzulassen und zu benennen. Aufgrund dieser Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Menschen zu diesen Themen habe ich einen tiefen Respekt gegenüber meiner neuen Aufgabe. Ich erachte es als sehr wichtig, die Gesellschaft zu sensibilisieren. Gleichzeitig ist es mir aber wichtig, aufzuzeigen, wie groß die Wirkung einer einfühlsamen und beherzten Hospizbegleitung durch geschulte und engagierte Ehrenamtliche sein kann.



Herzkissen mit Symbolkraft

Klinikdirektor Horst Veile-Reiter von den Waldburg-Zeil-Kliniken, Personalreferentin Eva Kolb und Carina Baur vom Marketing besuchten das Hospiz am See und brachten köstliche Apfelbrote, einen großzügigen Büchergutschein sowie „Herzkissen“ für krebserkrankte Menschen mit.

Die speziell entwickelten „Herzkissen“ unterstützen Brustkrebserkrankte nach der Operation bei Schmerzen und Schwellungen. Genährt von Landfrauen aus Süddeutschland und mit Material der Waldburg-Zeil-Kliniken, werden sie kostenlos abgegeben – als Symbol für Herzlichkeit und Hoffnung. „Die Kissen werden im Hospiz sehr geschätzt“, sagte Ko-Hospizleiterin Brigitte Scheidbach.

Tipp

Lesung aus dem Roman „Schweben“ von Jürgen-Thomas Ernst

**Montag, 17. März 2025, 19 Uhr
in der Aula Bernardi,
Mehrerau, Bregenz**

Moderation u. Gespräch: Walter Fink
Eintritt freiwillige Spenden

Impressum

Kostenlose Zeitschrift von Hospiz Vorarlberg,
hospiz@caritas.at; www.hospiz-vorarlberg.at;
Redaktion: Kathrin Galehr-Nadler, Elke Kager, Elmar Simma,
Karl W. Bitschnau, Heidi Dolensky, Gertraud Höfle-Peter,
Brigitte Scheidbach; Gestaltung: Heidi Dolensky;
Fotos: Caritas, unsplash (1), shutterstock (2), Privat, Gertraud
Höfle-Peter, Philipp Mück, Medieninhaber, Herausgeber und
Verleger: Caritas Diözese Feldkirch, Wichnerg. 22, 6800
Feldkirch, Druck: Samsung Druck
Aktuelle Information für Interessierte, Fördergeber und Partner
der Caritas Vorarlberg. Lebenszeit Nr. 1/2025,
Erscheinungsort: Verlagspostamt Feldkirch, März 2025
Österreichische Post AG/SM 03Z035126 N



Hospiz Vorarlberg lud im Dezember in der Kulturbühne AMBACH in Götzis zu einer adventlichen Matinee, die ganz im Zeichen des 30-Jahr-Jubiläums stand. Einen hohen Stellenwert kam dabei den ehrenamtlichen Hospiz-Begleiter*innen zu, denen im Rahmen der Feierlichkeiten für ihr wertvolles Engagement gedankt wurde. Derzeit sind **280 Ehrenamtliche** in ganz Vorarlberg im Einsatz, die jährlich rund **36.000 Einsatzstunden** leisten.