

Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 1 | März 2024

Sich wandeln und entwickeln

Palliative Care: Ein sorgender Mantel

Otto Gehmacher und Karl Bitschnau
im Interview.

> Seite 4, 5

„Am meisten freut sich Papa“

Walter Fink im Gespräch mit
Monika Helfer

> Seite 8, 9

Letzte Hilfe Kurs

Die Bedürfnisse der Menschen in
der letzten Lebensphase

> Seite 14

Liebe Leserin, lieber Leser,

Leben entwickelt sich und indem wir uns entwickeln, werden wir immer mehr die, die wir sind.

Es ist schön, Kindern bei ihrer Entwicklung zusehen zu können. Da stellt sich intuitiv Freude ein. Es ist aber auch schön zu sehen, dass dort, wo Menschen sich mit der Begrenztheit ihres Lebens auseinandersetzen müssen, oftmals noch Entwicklungsimpulse ausgelöst werden: befreit von allen Zuschreibungen und Vorgaben, die Person zu sein, die ich wirklich bin.

Die vorliegende Ausgabe der „Lebenszeit“ ist voller Beispiele und Impulse rund um das Thema Entwicklung. Sie werden sie hoffentlich mit Genuss lesen. Viel Freude damit.

Ihre
Brigitte Scheidbach



Ihr
Karl W. Bitschnau



Neu: Buchtipp



Dem Weg vertrauen

Ein kleines ABC der Lebenskunst.
von Elmar Simma

Von Adam bis Zweifel:

Aus den Buchstaben des ABCs stellt Seelorger Elmar Simma eine gesunde Mischung für das seelisch-geistliche Wohlbefinden zusammen. Die Gedanken zu den 26 Buchstaben werden zu Puzzleteilen einer Lebenskunst, die verknüpft ist mit der Hoffnung, dass vieles im Leben schon gut ist und gut wird. Elmar Simma bietet christliche Lebensbestärkung, die aus den Erfahrungen des Seelsorgers sowie aus Gebeten und Gedichten schöpft. Er ermutigt dazu, das Gute im Leben wahrzunehmen, ohne die Sorgen zu übergehen.

Das Buch „Dem Weg vertrauen“ ist seit Jänner erhältlich.
(Tyrolia Verlag, 176 Seiten, gebunden, € 18, ISBN-10 3702241817)



Hospizbegleiterin Katja Prettenthaler im Sozialzentrum Senecura in Lauterach mit Herrn Adi

„Die coolsten Jobs sind besetzt, die habe ich!“

VON HEIDI DOLENSKY

Katja Prettenthaler hat einen Fulltime-Job in einer Bank. Seit ein paar Jahren ist sie auch als ehrenamtliche Hospizbegleiterin im Einsatz. Doch wie kam es dazu, dass sie in ihrer Freizeit in eine ganz andere Welt eintaucht?

Der Grundstein für Katja Prettenthalers ehrenamtliche Tätigkeit wurde gelegt, als sie als Kind und Jugendliche ihre Oma und deren ältere Freundin regelmäßig besuchte. Schon immer hatte sie eine besondere Verbindung zu älteren Menschen und war fasziniert von ihren Lebensgeschichten und Erinnerungen. Im Jahr 2014 wurde der bankinterne Spendenfonds gegründet, welchen sie federführend übernahm. Dadurch erkannte sie ihren Weg und wie sehr sie durch ihr Engagement anderen Menschen nachhaltig helfen kann.

Im Jahr 2022 absolvierte Katja Prettenthaler die Ausbildung zur Hospizbegleiterin und fand ihre wahre Erfüllung in dieser ehrenamtlichen Arbeit. Seither besucht sie jeden Sonntagnachmittag ältere, pflegebedürftige Menschen im Sozialzentrum

in Lauterach und schenkt ihnen ihre Aufmerksamkeit und Zeit. „Die Arbeit für den Spendenfonds der Bank hat mich bereits zu einem zufriedeneren Menschen gemacht und nun erfüllt mich die Hospizarbeit mit großer Dankbarkeit“, erzählt sie. Sie will für die Menschen ein Gewinn sein, oft hört sie von den Bewohnerinnen und Bewohnern des Sozialzentrums, wie bereichernd ihre Besuche seien.

„Ich nehme die Leute mit auf eine Reise und erzähle ihnen von meinem Alltag.“

Katja Prettenthaler

Viele der Menschen, die Katja Prettenthaler besucht, sind bereits weit über 80 Jahre alt. Damit mehr Abwechslung aufkommt, ermutigt sie die Bewohner*innen, mit ihr spazieren zu gehen, zu spielen, zu singen oder sogar gemeinsam zu tanzen. Sie hört besonders gerne ihre Lebensgeschichten. Katja Prettenthaler erinnert sich an eine besondere Geschichte einer Frau, die Elefanten liebte. Von ihrem Urlaub brachte sie der Frau eine Elefantenfigur mit. Leider war die Frau zwischenzeitlich verstorben,

aber die Figur erinnert die Ehrenamtliche nun immer an sie und steht in ihrer Wohnung.

Die Menschen im Sozialzentrum bringen Katja Prettenthaler viel Vertrauen entgegen. Manchmal erzählen sie ihr, wie einsam sie sich fühlen. Dann versucht sie tröstende Worte zu finden. Sie vermittelt ihnen, dass sie wahrgenommen werden, lacht mit ihnen und schenkt ihnen besonders viel Aufmerksamkeit. „Ich nehme die Leute mit auf eine Reise und erzähle ihnen von meinem Alltag“, sagt die Ehrenamtliche. „So versuche ich, sie aus der Welt des Pflegeheims herauszunehmen.“

Wenn die Menschen manchmal fragen: „Wo bin ich, wo wohne ich?“, erklärt Katja Prettenthaler ihnen geduldig die Situation. Viele von ihnen leiden unter Heimweh und Katja Prettenthalers Besuche am Sonntagnachmittag sind für sie sehr wichtig. Ihr selbst ist es ein besonderes Anliegen, dass die älteren Menschen auch im Alter ein würdevolles Leben führen können. Sie betrachtet sie als mutige Menschen und sagt: „Ich liebe alte Menschen. Sie sind alle dankbar und liebevoll zu mir.“

Und wie hat sich Katja Prettenthaler selbst verändert, seitdem sie ehrenamtlich als Hospizbegleiterin tätig ist? Ihre Freundinnen bemerken, dass sie weicher und zugänglicher geworden ist. Sie selbst ist froh über diese Veränderung und sowohl ihre Arbeit in der Bank als auch ihre ehrenamtliche Tätigkeit als Hospizbegleiterin erfüllen sie. Für Katja ist es eine Win-Win-Situation: „Die coolsten Jobs sind schon besetzt, die habe ich“, meint sie abschließend.

Palliative Care: Ein sorgender Mantel

VON ELKE KAGER



Otto Gehmacher (li), Leiter der Palliativstation, und Karl Bitschnau (re), Leiter Hospiz Vorarlberg, im Gespräch

30 Jahre Hospiz- und Palliativversorgung in Vorarlberg

„Es ist sehr vieles gelungen in den vergangenen 30 Jahren.“ Der Leiter der Palliativstation am LKH Hohenems Otto Gehmacher und Karl Bitschnau als Leiter von Hospiz Vorarlberg sind zwei wichtige „Motoren“ in der Entwicklung der Palliativ- und Hospizversorgung in Vorarlberg – stets bemüht um eine Ausweitung des Angebots für lebensbedrohlich erkrankte Menschen und deren Angehörige.

Palliative Care stammt vom lateinischen „Pallium“, also „Mantel“ ab. Ein schönes Bild – die Vorstellung, dass lebensbedrohlich erkrankte Menschen mit einem sorgenden Mantel umhüllt werden. Was umfasst Palliative Care konkret?

Otto Gehmacher: Die Palliativmedizin hat das Ziel, die Folgen einer Erkrankung zu lindern, wenn keine Aussicht mehr auf Heilung besteht. Als die Palliativstation entstanden ist, war Palliative Care ganz aufs Lebensende bezogen, inzwischen ist es sehr viel breiter geworden. Es geht vielmehr um die Bedürfnisse,

die Menschen haben, nicht um die Lebenserwartung. Palliative Care wurde auch in vielen Bereichen der Medizin integriert und betrifft nicht nur Krebspatient*innen. Da hat sich vieles gewandelt.

Karl Bitschnau: Bei Hospiz und Palliative Care geht es immer um eine möglichst gute Lebensqualität bis zuletzt. Was diese Lebensqualität ausmacht, ist für jede und jeden Betroffene*n unterschiedlich. Neben der Linderung von Symptomen sind dies vor allem Dinge, die dem Leben Sinn geben und den Patient*innen Freude bereiten.

Lautet der Kernsatz: Den Menschen mit all seinen Bedürfnissen in den Mittelpunkt stellen?

Otto Gehmacher: Den Betroffenen und seine Angehörigen – ich glaube, das ist ein ganz wesentlicher Punkt. Das ist ein großer Unterschied zur Akutmedizin: In der Palliativstation haben Angehörige einen ganz speziellen Stellenwert. Ein weiterer Punkt ist, dass die Menschen bei uns ganzheitlich – also nicht nur medizinisch-pflegerisch, sondern auch psychosozial – gesehen und versorgt werden.

Hat sich das Wissen über Palliative Care neben der fachlichen Entwicklung auch in der breiten Bevölkerung stärker verankert?

Karl Bitschnau: Wenn ich in den 1990er-Jahren über Palliative Care gesprochen habe, war das auch in Medizinerkreisen kein großes Thema. Da hat sich extrem viel verändert. Was wir ebenfalls deutlich spüren: Die Berührungängste sind weniger geworden.

Otto Gehmacher: Palliative Care als Ausbildungsthema hat es während meines Studiums quasi nicht gegeben, das hat sich zwischenzeitlich geändert. Sowohl beim Pflege-

personal als auch im Bereich der Medizin tun wir uns relativ leicht, Mitarbeiter*innen zu finden. Sie schätzen unter anderem die Zeit für das Gespräch und den ganzheitlichen Ansatz. Obwohl es viele belastende Situationen gibt, ist die Arbeit vermutlich stressfreier und viele arbeiten gerne in einem Team.

Karl Bitschnau: Wir bekommen von Mitarbeitenden oft die Rückmeldung, dass sie in diesem Bereich ihre Vorstellungen von Pflege besser leben können als in anderen Bereichen. Zudem verspüren wir sehr viel Wertschätzung, einerseits von den Gästen – wie die Patient*innen bei uns im Hospiz am See genannt werden – und andererseits von deren Angehörigen. Da bekommt man viel, auch wenn man viel gibt.

Stichwort Pflegenotstand. Inwieweit sind die Palliativstation sowie das Hospiz am See davon betroffen?

Otto Gehmacher: Wir sind zwar in der Palliativstation sowie im Mobilem Palliativteam nicht unmittelbar betroffen, weil wir ausreichend Personal finden. Wir spüren aber sehr wohl die Not in den Pflegeheimen und in den Akutabteilungen.

Karl Bitschnau: Das kann ich bestätigen: Im Hospiz am See finden wir ausreichend Mitarbeiter*innen. Spürbar sind die gesellschaftlichen Veränderungen im Bereich der ehrenamtlichen Begleitung: Wenn der Druck größer wird, pflegebedürftige Menschen zuhause zu betreuen, überfordert das oftmals die Familiensysteme. Da können unsere Ehrenamtlichen für Entlastung sorgen. Aber auch in den Pflegeheimen wird der Einsatz der ehrenamtlichen Hospizbegleiter*innen sehr geschätzt.

Für viele Menschen ist der Unterschied zwischen Palliativstation und einem stationären Hospiz nicht klar ...

Otto Gehmacher: Wir haben sehr vieles gemeinsam und arbeiten auch gut zusammen. Die Palliativstation ist vielleicht etwas früher anzusetzen als

das Hospiz am See. Das drückt sich auch darin aus, dass auf der Palliativstation auch Patient*innen betreut werden, die noch lebensverlängernde Maßnahmen, wie etwa Chemotherapien, in Anspruch nehmen. Wir haben eine beschränkte Aufenthaltsdauer, normalerweise von maximal drei Wochen. 60 Prozent aller Patient*innen auf der Palliativstation werden wieder entlassen. Auch bei der Finanzierung und der ärztlichen Präsenz gibt es Unterschiede.

Karl Bitschnau: Grundsätzlich ist das Hospiz am See ein letztes Zuhause für die Gäste. Der Großteil der Gäste kommt zu uns, um hier bis zum Lebensende zu bleiben und ein gutes Ambiente zu finden. Wenn es keiner akutmedizinischer Behandlung mehr bedarf, aber die Pflege zuhause und eine Unterbringung in einem Pflegeheim auf Grund des Betreuungsbedarfs nicht möglich ist, sind wir als Hospiz das richtige Glied in der Kette.

Für Patient*innen wird Palliative Care vermutlich nicht als solches wahrgenommen, sie spüren einfach, dass sie gut umsorgt sind ...

Otto Gehmacher: ‚Gut, dass es euch gibt, aber ich hoffe, ich brauche euch nie‘. Das ist ein Satz, den wir immer wieder hören. Menschen wollen mit Palliative Care möglichst wenig zu tun haben, weil sie wissen, dass es mit dem Lebensende zu tun hat und sie eine Scheu davor haben. Zwischenzeitlich kennt aber fast jeder jemanden, der einmal auf der Palliativstation oder im Hospiz am See war. Die Menschen schätzen die Stationen, gleichzeitig macht es aber auch Angst, weil die Aufnahme auch eine Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit mit sich bringt. Es zeigt sich immer wieder, dass Patient*innen aber auch Angehörige, die hier gute Erfahrungen gemacht haben, die „Werbetrommel“ rühren.

Der Titel dieser Ausgabe der Lebenszeit heißt „Sich wandeln und entwickeln“. Gibt es noch Entwicklungen im Bereich Palliative

Care, die angestrebt werden?

Karl Bitschnau: Ein Entwicklungsziel ist die Einrichtung eines Tageshospizes in Vorarlberg. Zudem möchten wir auf vielfältige Weise und auf verschiedensten Ebenen Menschen Chancen bieten, sich mit den Themen Tod und Trauer zu beschäftigen und damit den Umgang mit diesen uns alle betreffenden Themen erleichtern und normalisieren. Dennoch wird die Auseinandersetzung mit dem Sterben immer eine Herausforderung für uns bleiben.

Otto Gehmacher: Die Vision ist für mich, dass Sterben, Tod und Trauer wieder einen fixen Platz in der Gesellschaft bekommen und dass man wegkommt von diesen „Glastürmen“ Palliativstation und stationäres Hospiz. Dass neben der professionellen Palliativversorgung eine sorgende Gemeinschaft wieder eine Normalität für uns alle ist. Das wäre das Ziel!



Zur Person:

Karl Bitschnau ist Leiter von Hospiz Vorarlberg und Vizepräsident von Hospiz Österreich. Seit 1985 ist er in verschiedenen leitenden Positionen in der Caritas Vorarlberg tätig und hat die Hospizarbeit von Beginn an mit aufgebaut.

Zur Person:

Otto Gehmacher ist Facharzt für Innere Medizin und Palliativmediziner. Er war (vor zwanzig Jahren) maßgeblich am Aufbau der Palliativstation am LKH Hohenems mit 16 Betten und jährlich rund 360 Patient*innen beteiligt und leitet diese nach wie vor.

Buchtipps von Verena Brunner-Loss

www.brunnerbuch.at



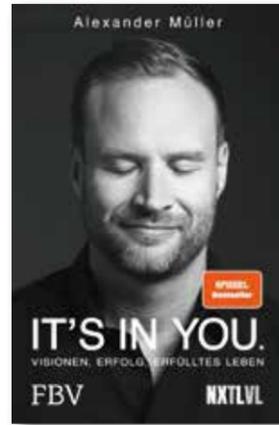
Die sieben Pfade zur Veränderung

von **Steffen Tiemann**
2023 SCM Brockhaus
192 Seiten
978-3-417-00064-1
€ 20,60



It's in you

von **Alexander Müller**
2024 FinanzBuch Verlag
224 Seiten
978-3-95972-736-5
€ 20,60



Alexander Müller, Autor mit fast einem Vierteljahrhundert Erfahrung in der Persönlichkeitsentwicklung, erzählt seine tiefsten Einsichten und Überzeugungen. Dieses Buch ist Alexanders persönliche Erzählung von Höhen und Tiefen seines Lebens, die zeigen, dass wahre Erfüllung und Erfolg von innen heraus entstehen. Er lehrt uns, unsere eigene Schöpferkraft zu entdecken und zu nutzen, und demonstriert, dass jeder von uns das Potenzial für Großes in sich trägt. Ein motivierendes Werk, das verdeutlicht, dass jeder ein erfülltes Leben erreichen kann.

Im Kern des Evangeliums liegt eine Sprengkraft. Die Kraft, dass das Leben eine völlig neue Richtung einschlägt. Dass sich Beziehungen, Entscheidungen, Finanzen und Prioritäten ganz neu sortieren. Doch wie entfaltet sich diese Kraft in unserem Leben, gerade an solchen Punkten, wo wir schon lange kein Wachstum sehen? Entdecken Sie sieben praktische Pfade, durch die Gott verändernd in Ihr Leben hineinwirken kann. Lassen Sie sich neu inspirieren.

Vorschau

Hospiz Vorarlberg feiert heuer das 30-jährige Jubiläum. Dazu finden einige Veranstaltungen statt, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Aktionstage
Kulinarik & Drehorgel
Samstag, 20. April
ab 10 Uhr
Feldkirch, Marktgasse

Rankler Wochenmarkt
Mittwoch, 15. Mai
ab 8 Uhr
Rankweil, Dorfzentrum

hospiz vorarlberg



Maiandacht mit Elmar Simma und Birgit Plankel
Donnerstag, 23. Mai
18 Uhr
Bildstein, Basilika Maria Bildstein

Oberstädtler Stubamusik
Samstag, 25. Mai
10.30 Uhr
Bregenz, Park Hospiz am See
Mehrerauerstraße 72

Die Knotenlöserin

VON **ELMAR SIMMA, SEELSORGER**

In Oberriet in der Schweiz gibt es eine relativ neue Kapelle, die „Zur Knotenlöserin“ genannt wird. Auch viele Vorarlberger*innen wallfahren dorthin, um zu beten und eine Kerze anzuzünden, wenn sie ein Problem, einen „Wickel“ oder einen „Knoten“ zu entwirren haben und das Leben ein Durcheinander ist.

Auf dem Altarbild, dessen Original in Augsburg hängt, sieht man Maria, die eine Schnur in den Händen hält. Auf der einen Seite ist diese noch voller Knoten, auf der anderen Seite sind sie jedoch entwirrt. Die Pilger haben das große Vertrauen, dass Maria ihnen beim Lösen ihrer Sorgen eine hilfreiche Fürsprecherin ist. Es gibt auch ein wunderschönes Kinderbuch „Die Knotenlöserin“. Allerdings ist darin nicht Maria gemeint, sondern eine geheimnisvolle Frau, die Menschen und Tieren hilft, wenn sie in Schwierigkeiten sind. Sie nimmt sich für alle Zeit und hört ihnen einfach zu. Allerdings löst sie nicht alle Knoten und sagt zur Erklärung: „Manche Knoten sind nicht mein, manche Knoten müssen sein, und manche lösen sich von ganz allein!“

Diese Aussage finde ich ganz wichtig. **„Manche Knoten sind nicht mein!“** Oft wecken andere in uns Schuldgefühle, obwohl wir für bestimmte Situationen gar nichts können. Sie machen uns unberechtigte Vorwürfe. Viele Jugendliche sagen schnell einmal: „Das ist dein Problem, nicht meines!“. Zumindest wünsche ich manchen, sie würden verschiedene Sorgen nicht in ihren „Rucksack“ packen und könnten sich besser abgrenzen. Wir sind ja wirklich nicht für alles zuständig.



Kapelle im Riet, Oberriet in der Schweiz, Bild von „Maria, die Knotenlöserin“

„Manche Knoten sind nicht mein!“ Oft wecken andere in uns Schuldgefühle, obwohl wir für bestimmte Situationen gar nichts können. “

Elmar Simma, Seelsorger

„Manche Knoten müssen sein!“ Auch das ist richtig. Wir kommen nicht ohne Wehen auf die Welt, außer sie werden medizinisch gelöst. Es gibt keine Entwicklung der Kinder ohne Tränen. Ich kenne auch keine enge Beziehung ohne Konflikte. Die gehören zum Wachsen dazu. Und vieles ist nicht zu ändern, vor allem bei den anderen Menschen. Verändern können wir höchstens uns selbst.

„Und manche lösen sich von ganz allein!“ Man muss oft lange warten, bis sich eine Schwierigkeit löst. Früher hörte man oft den Spruch – vor allem von älteren Menschen: „Man muss es ‚ver-warten‘ können.“ Das heißt, dass man mitunter lange warten musste, bis andere etwas zugeben oder sich zu einer Änderung aufraffen. Ich sage das oft den Eltern zum Trost, wenn sie sehnsüchtig darauf warten, bis ihre Kinder zur Einsicht kommen und vernünftig werden.

Und nicht zuletzt möchte ich darauf hinweisen, dass wir sehr oft zum Knotenlösen eine Unterstützung von jemandem brauchen. Das kann Maria sein oder jemand, der*die menschenkundig ist, zuhören und einen guten Rat geben kann.

„Am meisten freut sich Papa“ ... über die Dichterin Monika Helfer von Walter Fink



„Mit ihrer Familientrilogie schrieb sich Monika Helfer in die erste Reihe zeitgenössischer Literatur.“

Walter Fink
Förderkreis Hospiz Vorarlberg

im Gespräch

Walter Fink lädt zu einem Gespräch mit **Monika Helfer** und **Michael Köhlmeier** über das Leben und die Liebe, die Liebe und den Tod, den Tod und die Traurigkeit, die Traurigkeit und die Heiterkeit, die Heiterkeit und die Schwere, die Schwere und das Leichte, das Leichte und das Schwierige, ...

Montag, 29. April, 19 Uhr
Bregenz Mehrerau, Aula Bernardi
Eintritt: freiwillige Spenden

Es war Anfang der siebziger Jahre, als ich Monika Helfer zum ersten Mal begegnet bin. Ich arbeitete in Dornbirn in einem Verlag, und für eine Publikation wollte ich eine kurze Geschichte von ihr haben. Es dürfte eine ihrer ersten Veröffentlichungen gewesen sein. Ich hatte den Eindruck, einer sehr schüchternen jungen Frau gegenüber zu sitzen, ein Eindruck, der sich über die folgenden Jahre immer wieder bestätigte. „Ich wollte damals nur schreiben“, erklärte Monika Helfer bei unserem Gespräch vor einigen Tagen, „aber ich wollte nicht auftreten. Vor Lesungen hatte ich ganz schlicht Angst. Selbst vereinbarte Auftritte habe ich viele Jahre lang immer wieder kurz vor der Lesung abgesagt.“ Sogar als ihr ein bekannter Autor eine Lesung in Wien vermittelt hatte, schaffte sie es nicht, auf die Bühne zu gehen – und verärgerte damit ihren Mäzen.

Wirklich geändert hat sich das erst durch ihre Beziehung mit Michael Köhlmeier. „Ohne Michael wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Er hat mir immer wieder geholfen, hat mir gesagt, dass es ganz einfach zur Arbeit einer Dichterin gehört, auch Lesungen zu halten. Das ist, meinte er, Teil des Geschäfts. Und so müsse man das auch sehen. Und irgendwann hat das – mit seinem Zuspruch – auch geklappt.“ Die ersten Lesungen waren noch schwer. Da saß eine zarte Person auf der Bühne, eine Stimme, die ihrem Äußeren entsprach, die so leise war, dass sie manchmal auch ver-

sagte. Heute kann sie das alles. Fast profimäßig. Wenn sie auch immer noch hohen Respekt vor Lesungen, also vor dem Publikum, hat.

Am Anfang jedes Dichterlebens stehen einführende, fördernde Menschen. Bei Monika Helfer war das der damalige Leiter der Literatur-Abteilung und spätere Intendant beim ORF Vorarlberg, Leonhard Paulmichl. „Er hat mir gesagt, dass ihm meine Texte gefallen und er hat mich aufgefordert, etwas für den Rundfunk zu schreiben. Dazu gab es die Möglichkeit von Hörspielen – damals fast die einzige Chance, wirklich etwas Geld als Schriftstellerin zu verdienen.“ Bücher kamen dazu, veröffentlicht in guten Verlagen wie Piper, ein erster großer Erfolg mit „Oskar und Lilli“, dafür auch der Österreichische Hörspielpreis 1994. Jeder ihrer Titel wurde ein fester Bestandteil österreichischer Literatur.

Monika Helfer und ihr Mann Michael Köhlmeier wohnen in einem Haus, in dem man meinen könnte, jeden Augenblick träte hinter einer Ecke eine Märchenfigur hervor. Überall natürlich Bücher, Bilder (ihr Sohn Lorenz ist Maler), Pflanzen. Ein Platz zum Verzaubern. So überrascht es nicht, dass sie beide Märchen lieben, auch Märchen schreiben. Und sie reden viel übers Schreiben. Vor etwa fünf Jahren saßen sie wieder zusammen und Monika fragte Michael, was er denn meine, was sie jetzt schreiben solle. Seine Antwort war klar: „Schreib



Foto: © Isolde Ohlbaum

über deine Familie, und zwar so, wie du mir immer erzählst. Die Geschichte deiner Mutter, dein Aufwachsen im Bregenzerwald und auf der Tschengla. Über deinen Vater, der ein Büchernarr war, über deinen Bruder Richard, den man nur ‚Löwenherz‘ genannt hat.“

Das war der Anfang des größten dichterischen Erfolges von Monika Helfer. Mit ihrer Familientrilogie schrieb sie sich in die erste Reihe zeitgenössischer Literatur. Nicht nur dank der Qualität, auch über die Verkaufszahlen, die geradezu explodierten. „Ich habe das erste Mal wirklich gut verdient als Autorin, sogar mehr als Michael. Das wollte ich aber nicht, weil ich dachte, das könnte zu Konkurrenzdenken zwischen uns führen.“ Nichts dergleichen geschah. Dazu passt ein Wort des schon erwähnten Sohnes Lorenz, der mir erzählte: „Weißt du, was das Schönste an Mamas Erfolg ist? Am meisten freut sich Papa.“ Das klingt jetzt alles so, als wäre der Weg von Monika Helfer ein

stetig ansteigender, ohne wesentliche Einbrüche verlaufender gewesen. Das war natürlich nicht der Fall. Es gab immer wieder Zweifel an der eigenen Arbeit – und es gab eine ganz große Unterbrechung, die zu jahrelangem Schweigen der Dichterin führte. Am 22. August 2003 verunglückte Paula, die gerade zwanzigjährige gemeinsame Tochter von Monika und Michael, bei einer Wanderung auf den Hohenemser Hausberg, den Schlossberg, tödlich. Die Welt brach zusammen. Paula war auf dem Weg, eine eigene literarische Größe in Österreich zu werden, erste Beispiele zeigten ihr außergewöhnliches Talent. Nichts blieb für Monika und Michael, für ihre Familie, wie es vorher war, nichts gab es, was helfen konnte. Auch nicht das Schreiben. Erst viel später, 2010, versuchte Monika Helfer mit ihrem Roman „Bevor ich schlafen kann“ das Unverarbeitbare zu verarbeiten.

Paula ist noch heute im Hause Helfer/Köhlmeier allgegenwärtig, wenn

Monika Helfer
und ihr Mann
Michael Köhlmeier
leben in Hohenems.

auch hier der tiefe Schmerz einer tiefen Erinnerung gewichen ist. Beide können heute wieder schreiben. Mit steigendem Erfolg. Aber bei Monika Helfer glaubt man, wenn man ihr gegenüber sitzt, immer noch, man müsse besondere Vorsicht walten lassen. So zart, so verletzlich scheint sie. Wie manche ihrer Romanfiguren. Doch gerade in den Bruchlinien ihres Lebens hat sie gezeigt, wie stark sie ist, wie klar sie mit neuen Situationen umgehen kann. Dass sie dazu in der Lage ist, solche Lebenslinien in Worte, in Dichtung zu bringen, das macht nicht zuletzt ihre Größe aus.

Die Liste ihrer **Auszeichnungen** ist lang, über die Jahrzehnte könnte man über zwanzig Würdigungen aufzählen, darunter sind der Österreichische Kinder- und Jugendbuchpreis (2003), das Österreichische Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst (2016), der Solothurner Literaturpreis (2020), der Bodensee-Literaturpreis (2020), die Nominierung zur Shortlist des Deutschen Buchpreises für „Vati“ (2021) oder der Johann-Peter-Hebel-Preis (2022). Die erste Veröffentlichung war „Eigentlich bin ich im Schnee geboren“ von 1977, der ganz große Erfolg stellte sich mit der Familientrilogie „Die Bagage“ (2020), „Vati“ (2021) und „Löwenherz“ (2022) ein. Arbeiten von Monika Helfer wurden auch fürs Theater übertragen oder in Filmen umgesetzt, nicht zuletzt ist sie seit vielen Jahren Kolumnistin der „Vorarlberger Nachrichten“. Heute zählt Monika Helfer, die mit dem Schriftsteller Michael Köhlmeier verheiratet ist und in Hohenems lebt, zu den wichtigsten deutschsprachigen Autorinnen.



Martina Klinger und Angelika Meyer von Kompass

Täglich neue Erfolgsgeschichten

VON GERTRAUD HÖFLE-PETER

Menschen mit Lernschwierigkeiten auf ihrem Weg in die Arbeitswelt begleiten, das ist die Aufgabe von Martina Klinger und Angelika Meyer von Kompass. Die persönlichen Entwicklungen, die sie bei ihren Kund*innen erleben, sind für die beiden Motivation in ihrer täglichen Arbeit.

Magdalena wird von Kompass begleitet. Gemeinsam mit Kompass-Assistentin Martina Klinger und ihrem familiären Umfeld wurden zuerst ihre Fähigkeiten und Interessen besprochen und dann nach passenden Tätigkeiten gesucht. Als Magdalena dann vor vier Jahren ihre Stelle in einem Seniorenheim in Bludenz antrat, war viel Unterstützung von Seiten des Teams notwendig. „Sie benötigte eine dicke Mappe, in der jeder Schritt anhand von Bildern

genau erklärt wurde, und genaue Anweisungen von den Mitarbeitenden, was als nächstes zu tun war“, blickt Martina Klinger zurück. Doch Magdalena wurde nach und nach immer selbständiger und selbstbewusster. „Den Aufgabenplan benötigte sie bereits zwei Jahre später gar nicht mehr. Mittlerweile erledigt sie ihre Aufgaben vollkommen eigenständig und bringt sich dort ein, wo sie gerade gebraucht wird. Das Team vom Seniorenheim hat sie sehr ins Herz geschlossen und sagt, wenn sie einmal nicht da ist, dass richtig was fehlt. Sie hat eine wahnsinnige Entwicklung gemacht“, freut sich Martina Klinger, die seit fünf Jahren bei Kompass tätig ist.

„Das Team vom Seniorenheim hat Magdalena sehr ins Herz geschlossen.“

Martina Klinger

Auch ihre Kollegin Angelika Meyer durfte schon viele solcher Veränderungen bei ihren Kund*innen beobachten. Einer davon ist Lucas: „Lucas war zunächst sehr einsilbig und verschlossen. Er hat Fragen nur mit ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ beantwortet und konnte keinen Blickkontakt halten“, erzählt die Sozialbetreuerin. Gemeinsam mit dem jungen Mann machte

sie sich auf die Suche nach einer passenden Arbeitsstelle und wurde schließlich auch fündig. „Mittlerweile wohnt er selbständig, er hat einige Freunde und erzählt viel. Er hat einen unglaublichen Entwicklungsschritt gemacht und ist richtig aufgeblüht. Das hat sicher ein Stück weit mit der Arbeitsstelle zu tun, denn dort hat er auch seine ersten Freundschaften geknüpft und die Erfahrung gemacht, wie man zwischenmenschliche Beziehungen gestaltet“, sagt Angelika Meyer.

„Manche Berufswünsche sind mit der Realität nicht vereinbar.“

Angelika Meyer

Bis ein Arbeitsplatz gefunden ist, gibt es allerdings so manche Herausforderung zu meistern. Zunächst versuchen die Arbeitsassistent*innen herauszufinden, welchen Berufsweg die jungen Leute einschlagen wollen. „Ganz viele, die zu uns kommen, haben noch gar keine Vorstellung, welche Berufe es gibt. Es gibt auch immer wieder Kund*innen, die Berufswünsche haben, die mit der Realität nicht vereinbar sind, beispielsweise: Ich möchte Bundespräsident werden“, erzählt Martina Klinger. Wenn der Berufswunsch geklärt ist, wird deshalb erst einmal geschaut, welche Voraussetzungen dafür erforderlich sind. Manchmal müssen auch die Eltern mit ins Boot geholt werden, weil sie eine komplett andere Vorstellung davon haben, welchen Beruf ihr Kind ergreifen soll, als der Jugendliche selbst. „Bei uns steht aber immer der Kunde/die Kundin im Vordergrund. Uns geht es darum, was er oder sie möchte“, betonen Martina Klinger und Angelika Meyer unisono. Wenn die Berufswahl getroffen ist, geht es an die Suche nach einem Arbeitsplatz. Dabei muss das Kompass-Team mitunter auch durchaus Hartnäckigkeit an den Tag legen. „Natürlich bekommen wir hin und wieder auch Absagen. Deshalb gehe ich oft mit

meinen Kund*innen direkt zu einem Unternehmen, damit man uns nicht so schnell abwimmeln kann wie am Telefon“, erzählt Martina Klinger schmunzelnd. Noch immer muss viel Überzeugungsarbeit geleistet werden, wenn es um integrative Arbeitsplätze geht. „Viele Firmen trauen Menschen mit Lernschwierigkeiten nichts zu. Wir versuchen dann, sie vom Gegenteil zu überzeugen“, berichtet Angelika Meyer. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass auch die Unternehmen enorm von integrativen Arbeitsplätzen profitieren: „Nach einer gewissen Zeit bekommen wir von den Firmen sehr oft die Rückmeldung, dass sich bei ihnen im Team etwas zum Positiven verändert hat.“ Erfolgsgeschichten, wie jene von Magdalena und Lucas, motivieren das Team von Kompass immer wieder neu in ihrer Arbeit. „Man freut sich wahnsinnig mit den Kund*innen, wenn ein Arbeitsplatz zustande kommt, den sich jemand lang ersehnt hat“, sagt Martina Klinger. Und ihre Kollegin ergänzt: „Es ist extrem spannend zu sehen, wie sich die Jugendlichen im Laufe der Zeit entwickeln.“ Die Assistent*innen begleiten die jungen Menschen so lange, wie diese das wünschen. Im besten Fall wird die Unterstützung von Martina, Angelika und ihren Kolleg*innen von Kompass nach einiger Zeit gar nicht mehr gebraucht.

Info

Die Arbeitsassistent*innen von Kompass stehen Menschen mit Lernschwierigkeiten auf dem Weg in den allgemeinen Arbeitsmarkt unterstützend zur Seite. Rund 60 Menschen werden aktuell begleitet: Gemeinsame Zukunftsplanung, Ausprobieren von verschiedenen Berufen mit Begleitung, Vorstellungsgespräche, Einrichtung des integrativen Arbeitsplatzes,...

Kontakt: Caritas Vorarlberg, Kompass Assistenz, raphael.barwart@caritas.at, T 0676-88420 2059

Bildungshaus Batschuns

Ort der Begegnung

Validation | Kommunikation mit dem Herzen mit Menschen mit Demenz

Hildegard Nachum, Validationsmasterin, Autorin, Lasberg
Mi 27. März 13.30 – 17.00 h

Parkinson und Stimme | Seminar

Stefanie Kammerlander BSc., Logopädin, Bludenz
Fr 5. April 14.30 h – 18.00 h

Atem – Bewegung – Stimme | Seminar

Dr.ⁱⁿ Lisa Malin, Atemtherapeutin
Sa 20. April 9.00 – 17.00 h

Zur Besinnung kommen | Retreat

Danielle Feger, Stress Counsellor und Wellbeing Trainerin
Sa 25. Mai 9.00 – 17.00 h

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



Lehrgang Biografiearbeit 2024 ressourcenorientiert – kreativ – ermutigend

Biografiearbeit regt das Erinnern an, hilft Kraftquellen zu erschließen und Identität zu stärken. Sie ermutigt, Schritte für eine selbstbestimmte Zukunft zu planen.

Start: 15. – 17. Mai 2024 | 4 Module

Details anfordern: karoline.klement@bhba.at

Mit: LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. und ÖGPB



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



Simone Bösch engagiert sich für Waisenkinder in Malawi. Im Herbst reiste sie mit ihrem Partner nach Afrika. (Foto: privat)

Den roten Faden fürs Leben finden

Das Leben ist eine stetige Entwicklung, die bis zum Tod nicht abgeschlossen ist, davon ist die Psychologin und Musikerin Simone Bösch überzeugt. Was Menschen brauchen, um sich gut entwickeln zu können und was für sie persönlich das Fundament ihres Lebens ist, davon erzählt sie im Interview.

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

Der Mensch verändert sich im Laufe seines Lebens. Was genau macht die menschliche Entwicklung aus?

Simone Bösch: Veränderungen sind gerade bei Babys sehr gut beobachtbar. Aber auch Kinder, Jugendliche und Erwachsene durchleben verschiedene Stufen der Entwicklung. Die Entwicklung des Menschen, die bis zum Tod (auch in hohem Alter) nicht abgeschlossen ist, kann grundsätzlich fünf Funktionsbereichen zugeordnet werden: körperlich, sprachlich, sozial, emotional und persönlichkeitsbezogen. Die sogenannten psychophysischen Veränderungen dauern das ganze Leben an, sie hängen zusammen und sind in der jeweils eigenen Lebensbiographie als Ort- und Zeitbezugssystem zu sehen. Jeder Mensch verändert sich im Laufe seines Lebens, das Leben ist eine stetige Entwicklung und Veränderung im eigenen Erleben und Verhalten.

Was brauchen Menschen, damit sie sich gut entwickeln und entfalten können?

Simone Bösch: Entscheidend für eine gute Entwicklung ist ein geschütztes Umfeld. Das kann jemand sein, der*die wie ein roter Faden im eigenen Leben ist und Wohlwollen, Wertschätzung und Verlässlichkeit ausstrahlt. Das kann auch die Volksschullehrerin sein, die weiß, dass ich keine Jause von zu Hause mitbekomme, weil die Mama nicht aufsteht. Immer wieder erlebe ich in Gesprächen mit Erwachsenen, dass sie trotz schwerer Kindheit dann doch von einer Person berichten können, die verlässlich war. Da fällt mir das Beispiel eines Mannes ein, der bei mir in Supervision als Sozialarbeiter war. Zuerst war da eine große Verwunderung, warum er es trotz widrigsten Umständen geschafft hat, ein liebevoller und nicht zuschlagender Vater zu werden. Doch dann kam ihm das Erinnern, dass da ja ein Nachbar war, der wie eine Art Vorbild

wurde, weil er authentisch war und mit ihm immer am Freitagnachmittag beim Parkplatz Fußball gespielt hat, ihn gefragt hat, wie denn die Schule war und „einfach DA war“.

Was bedeuten Wendepunkte im Leben wie beispielsweise schwere Erkrankungen?

Simone Bösch: Veränderungen im Leben sind nicht immer vorhersehbar, nicht alles ist planbar. Manche Situationen katapultieren auch fest im Leben stehende Menschen aus der Spur. Am Beispiel einer Frau mit einer onkologischen Erkrankung wird das deutlich: Frau A. ist 45 Jahre alt, geht regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen. Dann plötzlich besteht der Verdacht auf eine akute Leukämie. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Die ganze Familie ist betroffen und aus dem Häuschen. Vieles an bisher Sicherem wird nun in Frage gestellt. Kommen dann aufgrund längerer Behandlungszeiten und stationärer Aufenthalte finanzielle Sorgen und zusätzliche familiäre Belastungen hinzu, kommt ein bis dato gut eingespieltes System an und über die Grenzen. Existenzielle und spirituelle Fragen werden in einem anderen Licht gesehen. Diese Veränderungen und auch Entwicklungen zu akzeptieren und auszuhalten ist eine Kunst für sich. Kunst kommt von Können - aber das Können muss zuerst auch gelernt werden. Und beim Lernen von etwas Neuem wird auch Handwerkszeug benötigt. Handwerkszeug für's Leben - das kann vieles sein. Jeder Mensch ist individuell, hat Neigungen und Fähigkeiten, die in Fertigkeiten und ebenso zu Lösungen führen können.

Sterben und Tod ist Teil des Lebens. Doch was bedeutet der Tod eines nahestehenden Menschen für jene, die zurückbleiben: Welche Bedeutung kommt hier dem Abschied und Trauer zu?

Simone Bösch: Trauer hat viele Gesichter, Trauer darf auch werden. Nur geben wir ihr oft einen Zeiträumen - und es ist dann irritierend, wenn sie „irgendwann“ kommt. Dann nämlich, wenn es tatsächlich Zeit für

sie ist. Etwas überspitzt formuliert: In unseren Kulturkreisen hat man in einer gewissen Abfolge zu trauern. Bis jemand gestorben ist, hat man zu kämpfen und an das (Über-)Leben zu glauben - sowohl als Patient*in als auch als Angehörige*r. Zwischen Verstorbenesein und Beerdigung wird Trauer als angemessen gesehen, da darf getrauert werden. Oftmals ist diese Zeit aber mit vielen Tätigkeiten gefüllt und es bleibt kaum Zeit, dessen gewahr zu werden, was passiert ist. Der Verlust einer geliebten Person wird dann wirklich und mit allen Sinnen erfahren und erlebt, wenn im Alltag eben diese Person fehlt. Und dann beginnt das Trauern. In der Begleitarbeit gehen wir immer mit dem Grundsatz vor, dass Trauern die Lösung ist, und nicht das Problem.



„Etwas überspitzt formuliert: In unseren Kulturkreisen hat man in einer gewissen Abfolge zu trauern.“

Simone Bösch

Was würden Sie sagen, macht ein erfülltes Leben aus?

Simone Bösch: Das kann jede*r wirklich nur für sich selbst beantworten. Wenn ich Situationen und Geschehnisse in Bezug zueinander bringen kann, ich Dinge nicht nur akzeptieren muss, so wie sie sind oder werden, sondern auch dies alles verstehen kann, dann gibt es Sinn. Sinn in etwas zu sehen, heißt für mich auch Wohlbefinden und das Gefühl

von Eingebundensein. Gerne und gut zu leben bedeutet für mich aber nicht, dass immer alles „Zucker“ sein muss. Manchmal versteckt sich das Schöne und Gute, aber dass es da ist, ist in meiner Grundüberzeugung tief verankert.

Was sind für Sie die wichtigsten Dinge, die ein Mensch im Leben lernen sollte?

Simone Bösch: Bescheidenheit und Humor. Letzterer darf seinen Platz haben, trotz und obwohl.

Noch eine persönliche Frage: Was ist das Fundament Ihrer ganz persönlichen Entwicklung? Und welche Bedeutung kommt hier Ihrer Kindheit zu?

Simone Bösch: Ich bin aufgewachsen in einem Dreigenerationenhaus, in dem Menschen immer ihren Platz hatten - unabhängig von „was tuoscht, was heascht, was kascht?“. Die Liebe zur Natur und zu Haus- und Nutztieren wurde mir schon früh mitgegeben. Dagegen war die Kindergartenzeit die größte Zeitverschwendung, da ich plötzlich nicht mehr nach Riebel-zum-Frühstück mit Opa auf den Acker oder zu den Hühnern und Hasen gehen konnte. Vielleicht sind es diese vielen Kindheitserfahrungen, die mich zu der haben werden lassen, die ich jetzt bin. Ich habe wohl ein gutes Grundvertrauen in mich und auch in viele Situationen, die mir den Boden unter den Füßen lassen.

Zur Person:

Simone Bösch – Geboren in Bregenz, lebt in Lustenau, in einer Lebensgemeinschaft, zwei Söhne (23, 18), zwei Kater (Max und Moritz), Hühner, Fische
 Ausbildung: ua. Psychologie (Klinische und Gesundheitspsychologie, Psychoonkologie, Palliativpsychologie, Psychotherapeutisches Propädeutikum)
 Hobbies: Garten, Musik, Klettern
 Lebensmotto: Was der Mensch wirklich will, ist letzten Endes nicht das Glücklichein, sondern einen Grund zum Glücklichein. (Viktor Frankl)

Letzte Hilfe Kurs: Sterben ist ein Teil des Lebens

VON ELKE KAGER

Das Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende kann man lernen. Das gibt Sicherheit im Umgang.

Das Lebensende und das Sterben machen oft hilflos und unsicher. Viele Menschen, die ihre Angehörigen jahrelang in ihrer Krankheit begleitet haben, trauen sich die Begleitung am Lebensende nicht zu. Was braucht ein sterbender Mensch in den letzten Tagen und Stunden? Wann beginnt der Sterbeprozess? Was braucht es für ein „gutes“ Sterben? Der deutsche Palliativ-Mediziner Georg Bollig hat ein Konzept für „Letzte Hilfe Kurse“ ausgearbeitet. Ähnlich wie bei Erste-Hilfe-Kursen, beruhen diese auf einem zutiefst solidarischen Prinzip. „Die Idee von Letzte Hilfe Österreich ist es, dass dies in gleicher fürsorglicher Weise auch für die letzte Lebenszeit gesellschaftlich verankert wird“, erläutern Irmtraud Heinzle und Barbara Geiger, die neben anderen Referent*innen diese Kurse für Hospiz Vorarlberg anbieten.

Den Sterbeprozess verstehen
Wer einen Letzte Hilfe Kurs absolvieren möchte, sollte sich dazu einen



Kursleiterinnen **Irmtraud Heinzle** und **Barbara Geiger**

Nachmittag Zeit nehmen (siehe Fact-Box). In vier Modulen werden verschiedenste Themen angesprochen: Sterben ist ein Teil des Lebens, Vorsorgen und Entscheiden, Leiden lindern sowie Abschied nehmen. „Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist“, betonen Irmtraud Heinzle und Barbara Geiger. Es werden Basiswissen und Orientierung sowie einfache Handgriffe vermittelt. „Wissen, von dem nicht nur die sterbenden Menschen, sondern auch ihr Umfeld profitieren“, sprechen die beiden beispielsweise die Vorsorgevollmacht an – dadurch können persönliche Wünsche für das eigene Lebensende festgehalten werden. Was die Letzte Hilfe Kurse in Vorarlberg schließlich auch auszeichnet, sind viele praxisnahe Erfahrungen der beiden Referentinnen.

Termine

Der Letzte Hilfe Kurs richtet sich ganz bewusst an alle Menschen und befasst sich mit den Wünschen, Problemen und Bedürfnissen von Menschen in der letzten Lebensphase.

Aktueller Termin
Donnerstag, 4. April
9 bis 13 Uhr
Ort: Hospiz Vorarlberg,
Bahnhofstraße 16/1, Feldkirch

Weitere Termine auf Anfrage.

Infos und Anmeldung
Hospiz Vorarlberg, Barbara Geiger
T 05522-200 1100
barbara.geiger@caritas.at
Teilnahmegebühr: 20 Euro

arbo gast April – Juni

Arbogast ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Kultur. Wir laden Sie herzlich zu unseren *nächsten* Veranstaltungen ein:



April – November
Bei mir selbst zu Hause sein
➤ Jahresgruppe Meditation

Sa 27. April / 9 Uhr – So 28. April / 13 Uhr
staunen, sein, lachen
➤ Humor und Achtsamkeit im Alltag

Fr 17. Mai / 19.15 Uhr
Arbogaster Nacht der spirituellen Lieder
➤ Singe, bis deine Seele Flügel bekommt

Do 30. Mai / 18 Uhr – So 2. Juni / 13.30 Uhr
Was will ich? Was ist wichtig?
➤ Ganzheitliche Standortbestimmung

Fr 7. Juni / 19 Uhr
Spiritualität – eines der tiefsten menschlichen Bedürfnisse
➤ feierabend-Vortrag mit Anton Bucher



Bildungsprogramm und
Anmeldung online unter
www.arbogast.at/programm



Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast GmbH & Co KG
Montfortstraße 88, 6840 Götzis, Österreich
willkommen@arbogast.at, T +43 5522 36006

Tanz in den Frühling

Freitag, 26. April 2024
Gössersaal Bregenz

Tanzkapelle Franz Rimini

Raiffeisen x ilwerke ykvw

Charityball für Hospiz Vorarlberg | Einlass 19 Uhr | Info 05522-200 1100
Karten und Tischreservierung: **Ländle Ticket**
oder bei allen Raiffeisenbanken und Sparkassen, € 30,-

Veranstalter: Hospiz Vorarlberg der Caritas

Die Zeit, die wir uns nehmen,
ist die Zeit, die uns etwas gibt.

Ernst Ferstl

QR code, Facebook, Instagram icons

TECTUM
Spenglerei | Bauwerksabdichtung

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

Neu im Team von Hospiz



Brigitte Scheidbach
Co-Leiterin
Hospiz Vorarlberg

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

Mein Name ist Brigitte Scheidbach, ich bin seit Februar 2024 als Co-Fachbereichsleiterin bei Hospiz Vorarlberg tätig und darf an der Seite von Karl Bitschnau sehr viele neue, interessante und bereichernde Erfahrungen machen.

Seit über 27 Jahren bin ich in der Caritas im Fachbereich Assistenz und Teilhabe tätig und durfte dort als Stellenleiterin von zwei Wohngemeinschaften Menschen mit Beeinträchtigung auf ihrem Weg begleiten. Fokus dieser Arbeit war es, jeder von uns begleiteten Person

ein Leben in größtmöglicher Selbstbestimmung zu ermöglichen – und dies in jeder Lebenslage. Auch mit dem Thema Sterben und Tod setzten wir uns immer wieder auseinander und so begleiteten wir einige in ihrem Leben bis zuletzt. Es war mir stets ein besonderes Anliegen, es jedem Einzelnen zu ermöglichen, mit einem Gefühl der Geborgenheit, ohne Angst und Schmerzen die noch verbleibende Zeit bei uns zu verbringen. Dabei konnten wir glücklicherweise auf die Hilfe und Unterstützung des Mobilien Palliativteams zurückgreifen, welches uns mit all seinem Wissen und seinem Dasein zu Seite stand. Diese Erfahrungen bewegten mich dazu, die Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin zu absolvieren und so tauchte ich in die Welt von Hospiz ein, die mich nicht mehr losgelassen hat.

Nun gehe ich voller Freude diesen neuen Weg. Ich freue mich darauf, mit dem Team von Hospiz Vorarlberg zusammenzuarbeiten und meinen Teil dazu beitragen zu können, dass das Hospizangebot allen Menschen zur Verfügung gestellt werden kann.



v.l.n.r.: **Karl Bitschnau, Simone Altmann, Angelika Müller, Klaus Gasser**

Wechsel in der Pflegeleitung

Nachdem die langjährige Leiterin der Pflege im Hospiz am See, Angelika Müller, ihren wohnverdiennten Ruhestand antrat, übernimmt als neue Pflegeleiterin Simone Altmann. Sie war bisher schon als Mitarbeiterin in der Pflege im Hospiz am See tätig.

„Ich freue mich darauf, die vielseitigen Herausforderungen anzugehen und aktiv zur positiven Entwicklung des Pflegeteams beizutragen. Die neue Funktion bietet mir die Chance, innovative Ideen einzubringen, das Team zu stärken und die Pflegequalität kontinuierlich zu verbessern. Ich freue mich, gemeinsam mit einem großartigen Team die bestmögliche Betreuung und Unterstützung für unsere Gäste und deren An- und Zugehörige sicherzustellen“, so Simone Altmann.

vielen dank

Klinikdirektor Horst Veile-Reiter von den Waldburg-Zeil-Kliniken überreichte kürzlich 20 sogenannte „Herzkissen“ an die Pflegeleiterin des Hospiz am See, Simone Altmann. Diese Kissen wurden entwickelt, um die Schmerzen und Spannungen – vor allem bei Brustkrebspatientinnen – nach dem chirurgischen Eingriff zu minimieren, sowie größere Schwellungen unter dem Arm zu lindern. Genäht wurden die Herzkissen von freiwillig tätigen Näherinnen im süddeutschen Raum, die Waldburg-Zeil-Kliniken stellen das Material zur Verfügung. „Die Kissen werden immer kostenlos abgegeben – ein Symbol für Herzlichkeit, Hoffnung und Zuversicht. Ein Symbol für „Du bist nicht allein“, betont Horst Veile-Reiter.

Impressum

Kostenlose Zeitschrift von Hospiz Vorarlberg,
hospiz@caritas.at; www.hospiz-vorarlberg.at
Redaktionsteam: Kathrin Galehr-Nadler, Elke Kager,
Karl W. Bitschnau, Elmar Simma, Heidi Dolensky
Gestaltung: Heidi Dolensky; Fotos: Caritas,
unsplash.com (2), Privat, Elke Kager

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
Caritas Diözese Feldkirch, Wichnerg. 22, 6800 Feldkirch
Druck: Wenin Dornbirn
Aktuelle Information für Interessierte, Fördergeber und Partner
der Caritas Vorarlberg, Lebenszeit Nr. 1/2024,
Erscheinungsort: Verlagspostamt Feldkirch, März 2024
Österreichische Post AG/ SM 03Z035126 N