

Caritas

Mobiles.Hospiz

Österreichische Post AG P.b.
SP 18Z041452 N, Verlagspostamt Amstetten
Caritas Diözese St. Pölten, Hasnerstr. 4, 3100 St.Pölten



*„Ich übe mich darin,
die Wörter Selbstsorge
und Fürsorge durch
Selbstfreude und
Fürfreude zu ersetzen.“*

Claudia delle Grazie,
Hospizbegleiterin

Lebens*Zeit*

Eine Publikation des
Caritas Mobilen Hospizdienstes

April 2019



*Ich achte
auf mich*



Selbstfürsorge. Selbstsorge

Wie oft werden wir im Alltag sowie im Beruf damit konfrontiert, wie oft „spüren“ wir psychisch und physisch die Symptome und ersten Signale von Erschöpfung, verstärkt durch die Rollenvielfalt in unseren Leben. Die Fragen „Achtest du genug auf dich? Sorgst du dich auch um dich selbst?“ bekommen wir auch im Hospiz- und Palliativ Care Kontext oft gestellt. Der Umgang mit herausfordernden Situationen, das tiefe Einlassen auf Menschen und Begegnungen, das unmittelbare Wahrnehmen von Fragilität und Verletzlichkeit anderer - sowie von uns selbst – erfordert auch die „Sorge“ und Achtsamkeit um uns selbst. Nur wenn wir auch immer wieder Kraft tanken, uns „nähren“ und Augenblicke der tiefen Freude und Berührung erfahren, können wir auch aus „dem Vollen“ schenken und geben. Dies bedeutet jedoch nicht, dass wir nicht alle auch Phasen und Zeiträume der Verluste, Trauer und Ohnmacht erleben und erfahren müssen und dennoch in uns selbst sind und tiefe Begegnungen ermöglichen und zulassen können.

Die Balance zwischen „Innen“ und „Außen“ von Veronika Prüller-Jagenteufel in ihrem Beitrag, die Erzählung einer Hospizbegleitung, die tiefe Freude auch in Zeiten des Schmerzes spürbar werden lässt sowie ein Beitrag von Sepp Fennes zur Selbstfürsorge als „Haltung und Ressource“ möchten in dieser Ausgabe zum Nachdenken und Reflektieren anregen. Wir möchten auch zum Nachlesen eines Gesprächs mit Brigitte Riss einladen und werfen einen Blick in und auf die Inhalte und Symbolik des Trauerwanderns. Innehalten und Nachspüren aber auch die Wandlung in TATEN der Selbstsorge – ein Ziel unseres Teams für diese Ausgabe!

Edda Kaufmann

Edda Kaufmann,
Leitung Mobiler Hospizdienst

Selbstfürsorge: Umgang mit Tod und Trauer

EIN GASTBEITRAG VON SEPP FENNES

Für haupt- und ehrenamtliche MitarbeiterInnen im Palliativbereich ist die Begleitung bzw. Pflege von Sterbenden eine anspruchsvolle Aufgabe. Aufgrund ihrer Intensität und Emotionalität kann sie persönlich sehr herausfordernd und belastend sein.

Um einem frühzeitigen „Ausbrennen“ entgegenzuwirken, bedarf es eines sorgsamem Umgangs mit der eigenen Energie und den durch die Tätigkeit ausgelösten persönlichen Prozessen. Neben der Inanspruchnahme von Supervision ist vor allem gelebte Selbstfürsorge ein wesentlicher Beitrag zur Erhaltung der körperlich-seelischen Balance und zur Förderung von Resilienz.

Was ist unter Selbstfürsorge zu verstehen?

Selbstfürsorge heißt jene Haltung sich selbst gegenüber, die das Wahr- und Ernstnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse erlaubt und in der Folge zu einem liebevoll-achtsamen Umgang mit sich selbst führt. Selbstfürsorge hat sowohl einen nach innen gerichteten Aspekt (achtsam auf sich schauen, wahrnehmen, Selbsterkenntnis) als auch einen nach außen gerichteten (kommunizieren, handeln und gestalten im Sinne der Selbstfürsorge). Diese Haltung ist nicht stabil, sondern muss immer wieder erarbeitet werden, wobei die Bereitschaft, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, grundlegend ist. Selbstfürsorge ist außerdem sehr leiblich, hat also mit der Art und Weise, wie bewusst wir unseren Körper bewohnen, zu tun. Eine sehr stimmige Beschreibung

von gelebter Selbstfürsorge stammt von Bernhard von Clairvaux:

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne nur aus der Fülle auszugießen. Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen. Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.“

Ebenen der Selbstfürsorge



1. Die Körperebene:

Unser Körper zeigt uns sehr klar an, wenn er Fürsorge braucht.

Diese beginnt mit gesunder Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, regelmäßiger Bewegung (wie Jogging, Tanzen, Radfahren, etc.) und führt über bewusst gestaltete Erholungsphasen (z.B. mit Meditation, Aromatherapie, Entspannungsbädern, Qi Gong) im Endausbau zu einer präsenten, lustvollen Leiblichkeit.

Typische Stresssymptome wie Verspannungen, Bluthochdruck oder Unruhe gilt es als solche rechtzeitig wahrzunehmen und ihnen gezielt entgegenzuwirken, z.B. mit Massagen, Yoga oder diversen Sportarten. Treten bereits Schlafstörungen auf, ist es dringend angezeigt, professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.



2. Die Bedürfnisebene:

Bedürfnisse sind der Ausdruck, die Manifestation unserer Lebensenergie, die uns so handeln lässt, dass wir das Leben (eigenes und fremdes) schützen und dafür sorgen, dass es sich weiter entfaltet. Immer wieder stelle ich in meiner begleitenden Arbeit mit Menschen fest, dass hinsichtlich der eigenen Bedürfnisse wenig Bewusstheit besteht bzw. deren Benennung und Kommunikation schwerfällt.

Für die Selbstfürsorge ist es essentiell, sich mit dem Vokabular der grundlegenden Bedürfnisse vertraut zu machen. Neben den körperlichen Bedürfnissen (wie Essen, Trinken, Schlaf, Körperkontakt, Sexualität) sind es die sozialen (wie Kontakt, Gemeinschaft, Loyalität, Sicherheit), die seelischen (wie Empathie, Wertschätzung, Anerkennung, Geborgenheit) und die geistigen Bedürfnisse (wie Selbstbestimmung, Selbstaussdruck, Identität, Echtheit, Spiritualität, Sinn), deren Erfüllungsgrad unsere Lebensqualität bestimmt. Anzumerken ist, dass sich Bedürfnisse in einer gebenden Form (wir schenken gerne z.B. Echtheit, Geborgenheit und Anerkennung) und in einer empfangenden Form (wir erhalten gerne z.B. Bestätigung, Zuwendung und Empathie von anderen) manifestieren.

Wie wichtig die Beschäftigung mit den eigenen Bedürfnissen zur Burnout-Prävention ist, zeigt auch das bekannte 12-phasige Burnout-Modell von Freudenberger und North, das in Phase 3 die Vernachlässigung und in Phase 4 die Verleugnung der eigenen Bedürfnisse als „burn-out-kausal“ beschreibt. Resilienz in herausfordernden palliativen Situationen erwächst ganz wesentlich aus einer guten Kenntnis unserer Bedürfnisse sowie dem Mut, diese auch nachhaltig zu kommunizieren.



3. Die Gefühlsebene:

So wie der Körper unterstützen uns auch Gefühle bei der Selbstfürsorge. Sie zeigen uns den Erfüllungsgrad unserer Bedürfnisse an. Angenehme Gefühle wie Freude, Liebe, Heiterkeit oder Zufriedenheit weisen auf Stillung unserer Bedürfnisse hin, unangenehme Gefühle wie Angst, Zorn, Wut oder Ärger auf eine Nichtbeachtung oder Verletzung unserer Bedürfnisse. Verspüren wir also unangenehme Gefühle, so ist das ein Auftrag im Sinne der Selbstfürsorge nachzuspüren, welche unserer Bedürfnisse gerade zu kurz kommen und wie sich das zeitnah und konkret ändern lässt.



4. Die Ebene des Denkens:

Stress und Burnout-Gefährdung entstehen oft auf dieser Ebene, besonders dann, wenn wir gedanklich vorwegnehmen, dass etwas Negatives passieren wird. Wie oft haben wir schon etwas befürchtet? Und wie oft ist diese Befürchtung dann tatsächlich eingetreten? Meiner Erfahrung nach eher selten. Selbstfürsorge auf dieser Ebene bedeutet vor allem unser Denk-, Glaubens- und Bewertungssystem zu überprüfen. Welche (überholten?) Glaubenssätze prägen unser Handeln? Mit welchen Maßstäben messen wir Erfolg? Als Ergebnis solcher selbstfürsorglicher Innenschau werden sich förderliche und hinderliche Haltungen zeigen. Solche, die uns belasten, eng und klein machen, gilt es zu überprüfen und zu transformieren. Eine Möglichkeit der Selbstfürsorge auf der Ebene des Denkens ist „The Work von Byron Katie“. Anhand von vier Fragen (Ist das wahr? Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Wie reagierst du wenn du diesen Gedanken glaubst? Wer wärst du ohne diesen Gedanken?) und der sogenannten Umkehrung überprüfen wir selbst oder begleitet

durch meditative Innenschau belastende Gedanken und lauschen den Antworten, die aus unserem Inneren aufsteigen.



5. Kommunizieren, Handeln, Gestalten

Wenn wir durch Selbstreflexion auf den vier zuvor genannten Ebenen Klarheit über unsere Bedürfnisse erlangt haben, ist zu klären, wem gegenüber Kommunikationsbedarf besteht, was wir selbst dazu beitragen können und wer uns bei der bedürfnisorientierten Gestaltung unserer Lebens- und Arbeitszeit unterstützen kann.

Resümee:

Im Bereich Hospiz und Palliativ Care ist Selbstfürsorge eine unabdingbare Haltung und Ressource, deren Bedeutung betont und deren Umsetzung ausreichend Raum gewährt werden muss, um die Herausforderungen von Sterben, Tod und Trauer gut zu bewältigen. Wie steht es gerade um Deine Selbstfürsorge? **„Jetzt“ ist immer ein guter Zeitpunkt damit anzufangen bzw. weiterzumachen!** *



Foto: privat

Sepp Fennes ist Trainer und Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation, ehrenamtlicher Sterbe- und Demenzbegleiter, Fachautor sowie Liedermacher.

„Seit der Diagnose habe ich begonnen zu leben“

Gerda ist unheilbar an Krebs erkrankt. Hospizbegleiterin Claudia ist ihr in den letzten Monaten zur engen Vertrauten geworden und hat auch etwas Leichtes in ihr Leben gebracht.

VON EDDA KAUFMANN

Ein klares Nein war die erste Reaktion auf die Frage nach einem Artikel in der Hospizzeitung. Und im selben Moment aber auch der Gedanke „jetzt spricht meine Mutter aus mir“. Ein Nachdenken, ein Nachsinnen, und dann wurde aus dem klaren Nein ein ernstes Ja: „Wenn ich damit jemanden helfen kann, wenn es jemanden berührt, ja, dann möchte ich es doch: Mir Zeit für ein Gespräch nehmen, erzählen, Erfahrungen teilen.“

Und da sitze ich, neben Gerda Bors und Claudia delle Grazie, neben, nein, eigentlich inmitten von ihnen. Und vom ersten Moment an ist da dieses Lachen, diese überschäumende Freude. Claudia begleitet Gerda mittlerweile über ein Jahr, ein Jahr, zu dem es laut Aussagen der Ärzte gar nicht mehr hätte kommen sollen. Die erste Begegnung war sofort stimmig, Gerda lacht: „Da hat sie in ihren Stiefeln gesteckt, die Claudia – mit einem riesigen Grinsen auf ihrem braun gebrannten Gesicht – und ich konnte ihr nur auf die Stiefel gucken. Denn da war überall Schnee – ich dachte, ich habe bestimmt gleich eine riesengroße Wasserlacke.“

Aber der auftauende Schnee hat wohl länger gebraucht, als das Auftauen zwischen den Beiden. Sofort war da dieses Zugetansein. Und Gerda verstand, warum Barbara Kögl, die Koordinatorin des mobilen Hospizdienstes, schon vor dem Kennenlernen gemeint hatte: „Die

würde genau zu Ihnen passen, sie ist nur gerade noch im Ausland.“ Das Warten hat sich gelohnt. Da sitzen sie beide, der Schalk leuchtet aus ihren Augen, und man spürt eine Vertrautheit, versehen mit Humor, Gespür, Emotionalität und ja, diesem Lachen, welches unglaublich ansteckend auch meine Seele füllt. Ich kann ihre Worte nachspüren, bekomme fast Gänsehaut, als sie beide einstimmen: „Es war, als ob man eine altbekannte Seele wiedertrifft.“

Kein leichtes Leben

Früher, früher war sie nicht immer so lebensfroh, nein, da war viel Schweres. Ernster sei sie gewesen, ruhig und zurückhaltend, ein paar Jahre verzweifelt, nahe dem Abgrund. Die vielen Unterdrückungen in der Jugend, ihre dominante Mutter. Und als der Mann gestorben ist, an einem Tumor, der 18-jährige Sohn sich das Leben nahm, der andere im Ausland weilend, über viele Jahre, da war es schwer, dieses Leben. So furchtbar verlassen habe sie sich gefühlt, die Tochter ausgezogen, Schulden vom Haus, welches der Mann noch fertigstellen wollte. Nein, keine schöne Zeit, alles andere als das. Aber Gerda war immer schon ein Stehaufmännchen gewesen, und man glaubt und spürt die Wahrheit ihrer besonderen Worte, als sie lächelnd erzählt: „Ja, Hand in Hand sind wir in Italien am Strand gegangen, unsere Hochzeitsreise, barfuß, zieh die Schuhe aus, habe ich

gesagt, und dann hat er es gemacht.“ Sie war die Aufmunterin, Antreiberin, in ihrer Ehe, in ihrer Beziehung danach. Die Mitreibende. So ist sie noch immer. Ich weiß gar nicht, wie mir geschieht, so warm wird mir ums Herz. „Stell Dir vor, der wollte mit mir ins Sauerland. Nein, hab ich gesagt, wie das schon klingt.“ Nach Italien sind sie gefahren.

Auf die Frage nach ihren Ressourcen, Stärken, Orten des Krafttankens fließen ohne langes Zögern Dinge wie Musik (Gitarre, Ziehharmonika), Berge, schneewandern, Firngleiter, Rucksäcke, Schneeschuhe, und die Erkenntnis aus ihr, dass schon damals das Herz fast keinen Platz mehr in ihr hatte, so weit und groß wurde es, wenn sie die Berge sah. Die Chemotherapien waren und sind furchtbar, sehr heftig und intensiv, und manchmal stellt(e) sie sich die Chemo als „Keule“ vor, stellt(e) sich vor, wie diese Keule am Krebs landet(e) und ihn unschädlich macht.

Alles hat Platz in der Begleitung

Claudia, die „Begleitende“ erzählt über den Gleichklang ihrer beider Seelen, und die Ähnlichkeiten in der „never give up“ Mentalität, die sie so verbindet. Kein langes Liegenbleiben, wieder aufstehen, nachwippen, schauen, ob alles noch an der richtigen Stelle ist, und... weitermachen. Frauen, stark, humorig, mit dem Herz an der richtigen Stelle.



Foto: Caritas

Gleichklang der Seelen: Zwischen Gerda Bors und Claudia delle Grazie ist in der Zeit der Begleitung eine tiefe Verbundenheit entstanden.

Und gleichzeitig immense Tiefe und starke Spiritualität, durch welche sich viele ernste Gespräche ergeben: eine Lebensbeschau, Fotos, so viel, so so viel Trauerarbeit. Intensive Empfindungen, die oft so frisch und aktuell aus der Vergangenheit ins Jetzt mündeten und münden.

„In einer Begleitung hat jedes Lebens- und Sterbethema Platz, auch jede Emotion darf da sein, mein Grundsatz ist „feel – kiss – flow“, „fühlen/ mich einlassen – wertschätzen/ annehmen – die Emotion wandelt sich“, so Claudia, deren strahlendblaue Kette mit ihren strahlend blauen Augen um die Wette leuchtet. Autonomie ist ihr wichtig, Selbstbestimmung, für sich selbst, aber ganz, ganz wichtig auch für ihre Begleitung, ihre Freundin: Auch das Hospiz wurde besprochen und der Baum, an dem die Asche verstreut werden darf: Autonomie auch im Sterben. „So wie ich

achtsam den bestmöglichen Rahmen für die Geburt meiner Kinder wähle, so gestalte ich auch liebevoll und behutsam das Umfeld meiner allerletzten Lebenszeit!“

Selbstfreude statt Selbstsorge

Der erste Jahrestag wurde am 22. Februar gefeiert: der Jahrestag der ersten Begegnung. Und Claudia weiß: „Ich werde weinen, Rotz und Wasser, heulen ohne Ende, wenn Du stirbst. Du kannst mir jetzt schon ein paar Packungen Taschentücher beim Hofer kaufen.“

Und da sind wir wieder, beim eigentlichen Thema, Selbstsorge und Fürsorge, und ich frage nach, wie das so bei Claudia sei, mit dem Einlassen. Und dann kommt eine Aussage, die noch immer in mir nachhallt, mich aufs Tiefste bewegt: „Ich übe mich darin, die Wörter Selbstsorge und Fürsorge durch Selbstfreude und Fürfreude zu ersetzen. Mangel, Bürde & Schmerz

zu ersetzen mit Fülle & Reichtum. Ich lasse mich auf das Leben ein – auf freudige Momente, wie auch auf's Weinen – voll und ganz und halte nichts zurück und das ist für mich „Leben pur“, es entstehen keine Energieblockaden. Da ist Frische, Präsenz und tiefe Lebensfreude. Ich gebe alles in den Begleitungen und in meinem Leben, im Lachen und im Weinen. Und das ist meine tiefste Ressource der Selbst-Für-Freude! Das ist gelebtes Leben!“

Der Strandkorb im Wohnzimmer, ein Geschenk zum 60er sowie auch der Globus: Jeden Tag habe sie mit dem Finger auf Thailand gezeigt, als Claudia Anfang des Jahres vier Wochen auf Urlaub war. Da haben sie geschrieben, Kontakt gehalten, und WhatsApp benutzt.

Und weiter gleiten wir in die nächste Erzählung von Gerda, von ihrem Mann, und der Versöhnung am Krankenbett, Aussöhnung, Friede. ►

Und ich bekomme eine Gänsehaut, als sie von seiner Tumorerkrankung erzählt, und wie sehr er diese verborgen hatte. „Wenn sie es nur früher gewusst hätte, aber er war kein Redner, hat immer so viel zurückgehalten.“ Und von ihrer Mutter, und dass sie auch von ihr viel gelernt habe. Nicht alles habe ihr von diesem Wissen immer geholfen, so wie die Einstellung nicht um Hilfe zu bitten oder anzunehmen, aber auch die Kraft sich durchzusetzen. Und je mehr sie erzählt, auch von den harten, schweren Dingen, umso weicher wird mein Herz, als könnte ich einen Hauch ihres Lebens erahnen, spüren, und all die Würde, die sich darin wiederfindet.

„Seit ich die Diagnose bekommen habe, habe ich begonnen zu leben“

Ihre Tochter Daniela sitzt immer wieder bei uns am Tisch und führt fort: „Die Mama ist durch die

Erkrankung wieder zum Leben erwacht.“ Man spürt ihren liebevollen Blick auf ihre Mutter. Aber die Gänseblümchen im Frühjahr, die Amseln und Vögel, die habe sie schon früher gesehen und ihr Herz erblühen lassen. Aber sonst, da war so viel Schweres, Unverkräftbares, ein Wunder, wie es ihr nun mit Claudia geht, wie die beiden lachen, blödeln, scherzen und sich der kleinen Wunder erfreuen – und „Regisseure ihres eigenen Films sein können“, eine Aussage, die Gerda sehr wichtig ist.

Wiedersehen auf der Wolke

Und wenn’s soweit ist: „Alle möchte sie auf der Wolke aber bitte nicht mehr sehen“ und wir alle stimmen in ihr Lachen ein, nein, alle muss man nicht wiedersehen.

Autoladungen Blumen haben sie gekauft, Herbstblüher, sie trotzte allen, zwei bis fünf Monate habe sie

ohne Chemo, mit Chemo maximal ein Jahr – laut der Ärzte Ende 2017. Über ein Jahr ist es her, und sie lebt und lacht noch immer, und weint und fühlt und spürt - um ihr jetziges Leben, um ihr vergangenes. Um alles, was war, um alles, was ist. Der Strandkorb kommt bald auf die Terrasse, einen Fuß möchte sie im Sand haben, den anderen im Wasser, und mir geht der Firngleiter nicht aus dem Kopf, die Erzählung übers Schweben – im Juli im Schnee.

Ich weiß nicht, ob ich lachen oder weinen soll, als ich fahre. Aber das Lächeln überwiegt. Glück. Glück über Gerda und Claudia. Glück über das Leben. Glück über den Heidelbeerlikör, den sie mir noch serviert hat. Über diese Ehre. Die Heidelbeeren waren handgepflückt, von ihrem Mann. 2006 ist er verstorben. Glück über diese große, große Ehre und Erde. *

Testen Sie uns!

+



**Raiffeisenbank
Region St. Pölten**

Gutschein für ein kostenloses* Raiffeisen Regional-Konto mit folgenden Vorteilen:

- + **Kostenlose Kontoführung inklusive Buchungszeilen für 1 Jahr**
- + **Kostenlose Bankomatkarte**
- + **Kostenloses „Mein ELBA“ Internetbanking inkl. Raiffeisen ELBA-App**
- + **Kostenloser Finanzcheck**
- + **Kostenloses Konto-Umzugs-Service**
- + **Kostenlose Raiffeisen Online Vorteilswelt mit dem regionalen Plus**

Übersiedeln Sie gleich kostenlos mit unserem Raiffeisen Konto-Umzugs-Service.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Impressum: Raiffeisenbank Region St. Pölten eGen Europeplatz 7
3100 St. Pölten, Telefon: 05 95 005; E-Mail: info@rbstp.at, www.rbstp.at




☎ 05 95005

@ info@rbstp.at

*Rechtlicher Hinweis: Das Girokonto ist ausschließlich für die private Nutzung bestimmt. Bei regelmäßigen Eingängen ist das Konto kostenlos. Gilt nur, sofern noch kein Girokonto bei der Raiffeisenbank Region St. Pölten besteht (kann nicht auf eine bestehende Kontoverbindung angerechnet werden). Es werden keine Kontogebühren im ersten Jahr ab Eröffnungsdatum verrechnet. Das Konto wird nach 12 Monaten automatisch auf ein Raiffeisen Lohn-, Gehalts- oder Pensionskonto mit den laut Schallertausgang gültigen Entgelten umgestellt. Die Eröffnung eines Girokontos ist nur in Verbindung mit der Abgabe dieses Gutscheines gültig. Die Raiffeisenbank Region St. Pölten behält sich das Recht vor, die Eröffnung eines Girokontos jederzeit abzulehnen. Stand: April 2019

Die Seele des Trauerwanderns

Achtsamkeit in Zeiten der Trauer

VON ANDREA HÜRNER

Im Frühjahr 2013 hat der Mobile Hospizdienst Waidhofen/Ybbs erstmals zu einem Trauerwandern zum „Lichterweg“ auf den Buchenberg eingeladen. Seither veranstalten wir zweimal jährlich eine kleine Wanderung oder einen Spaziergang, jeweils zu einem anderen Ziel.

Dieses Mal führt uns der Weg entlang des ca. 7 km langen „Inspirationsweges Zeillern“. An einem spätsommerlich schönen Samstag Nachmittag treffen sich elf trauernde Menschen und drei Hospizbegleiterinnen vor dem Schloss. Der Ablauf gestaltet sich nach einem gewissen roten Faden – geknüpft wird der Faden vor jeder Wanderung neu. Immer waren es bisher ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, die mich auf eine besonders schöne Wegstrecke aufmerksam machten – ihr offener Sinn für „unser Trauerwandern“ ist ein großer Schatz.

Der Weg selbst, inmitten einer be-seelten Natur, inspiriert uns - ihm werden verschiedene Impulstexte und kleine Rituale angepasst. Die Gruppe setzt sich jedes Mal neu zusammen, manche der Teilnehmenden sind zum wiederholten Male dabei, für manche ist es ein interessiertes oder vorsichtiges Hineinschnuppern. Immer wieder bringen TeilnehmerInnen jemand Neuen mit. Eingeladen sind alle, die um einen geliebten Menschen trauern – auch wenn ihr Verlust schon einige Jahre zurück liegt. Auch Kinder haben schon daran teilgenommen in Begleitung ihrer Eltern. „Cool war das!“, sagte ein Kind – wir nehmen es mit Freude an.

Der „Inspirationsweg“ führt zu fünf Stationen: Aufbruch – Hoffnung – Geborgenheit – Visionen – Auftanken. Diese Themen verbinden wir mit Themen auf dem Trauerweg. Jede Wanderung beginnt traditionell an einem geschützten Ort mit einer kurzen persönlichen



Foto: Caritas

Trauerwanderung am Inspirationsweg Zeillern im Mostviertel.

Vorstellungsrunde und der Beschreibung des Ablaufes. Am „Inspirationsweg“ geschieht dies, während wir an der ersten Station „Aufbruch“ rund um eine symbolische Flamme sitzen. Aus dem Dorf heraus führt uns der Weg schon bald durch Flur und Feld und Wald. Bei jeder der Stationen warten wir zusammen. Wie das Erleben der eigenen Trauer, so will sich auch beim Trauerwandern das Gehen in unterschiedlichem Tempo und in individueller Weise vollziehen – um an jeder der Stationen einen behutsamen Rahmen zu finden. Mit kurzen Texten, kleinen Ritualen laden wir zum Innehalten ein, immer wieder auch zu einem kurzen Austausch. So erzählen einander die Teilnehmenden bei der 2. Station in kleinen Gruppen davon, was ihnen jetzt - trotz alledem – Hoffnung ist. Ein anderes Mal spüren sie den persönlichen Sicherheits-Seilen und Rettungs-Ankern nach.

Dazwischen: viel Möglichkeit, beim Gehen miteinander ins Gespräch zu kommen, einander zu erzählen - vom Heute oder vom Gestern, von sich oder von seinem lieben Verstorbenen. Oder auch: den Weg in der eigenen Stille zu gehen, sich selbst und die umgebende Natur wahrzunehmen, mit einer der

Trauerbegleiterinnen zu sprechen. An einem geeigneten Ort entzünden wir den Verstorbenen ein Licht oder verbrennen Räucherwerk. Wer möchte, singt gemeinsam ein Segenslied - oder wandert schon mit einer der Begleiterinnen weiter.

Unser Rundwanderweg durch Zeillern endet an unserem Ausgangspunkt und noch einmal wendet sich die Gruppe einander zu. Maria Waser und Ingrid Kefer, die beiden ehrenamtlichen Hospiz- und langjährigen Trauerwander-Begleiterinnen, verteilen eine Blumenzwiebel als Geschenk. Sie wird Erde brauchen und dann im Frühling erblüh'n.

Zum Schluss kehren wir zu einer kleinen leiblichen Stärkung ein. Manche der Teilnehmenden werden sich auch zwischendurch treffen, ihre Kontakte vertiefen. Denn das Trauerwandern eröffnet viel Raum für Begegnung. Es birgt Verständnis für Kummer und Tränen – und ist oft auch voller Lachen. „Es tut gut, dass man hier auch lachen darf“, hat auf dem „Inspirationsweg“ jemand gesagt. Vielleicht ist genau das die Seele unseres Trauerwanderns – dass neben dem Schweren das Leichte Platz hat. *

Aus dem Vertrauen leben

Hingabe und Selbstsorge gehören zusammen

VON VERONIKA PRÜLLER-JAGENTEUFEL

„Eigentlich“, sagte meine Freundin Ilse neulich, „eigentlich bräuchte ich hin und wieder einen Ilse-Tag, einen Tag, an dem nur ILSE im Kalender steht; einen Tag, an dem ich nicht im Außen tätig sein, sondern nach innen gehen kann.“ Wir kennen uns seit fast 35 Jahren und haben schon viele Gespräche geführt auf der Suche nach einem Lebensrhythmus, der unsere Aufgaben in Beziehungen und Beruf, Engagement und Alltagsarbeiten ausbalanciert. Mit unseren Bedürfnissen nach Ruhe und Muße, nach Zeit für Sport, für Kunst, dafür, nach innen zu gehen, bei sich selbst anzukommen und womöglich bei Gott – wobei ich und Gott ja immer da sind, es aber Zeit und Raum braucht, sich dessen bewusst zu werden. Ilse und ich wissen inzwischen, dass Trägheit das leidenschaftliche, erfüllte Leben, das wir leben wollen, ebenso behindert wie ein Zuviel an Aktivitäten. Das Patentrezept für die dynamische Balance, die uns seit langem als Ideal vorschwebt, hat noch keine von uns beiden gefunden. Denn das Leben stellt uns vor immer neue Herausforderungen und in neue Situationen: Berufe werden gewechselt, Partnerschaften eingegangen; Kinder werden größer und Eltern alt; und wir selber wachsen auch an Jahren und Erfahrungen. So muss das Gleichgewicht der Achtsamkeit auf andere Menschen, auf Gott und auf mich selbst stets neu gesucht werden.

Der Fixpunkt der Waage

Gott ist da für mich immer mit im Spiel. Für mich ist Gott wie der Fixpunkt einer Waage, der es erst ermöglicht, zwischen mir und anderen, Innen und Außen auszutariieren. Dass die große, unbändige Liebe Gottes auch mir gilt, vor jeder Leistung und mit allen Fehlern

und aller Schuld – das ist der tragende Boden, auf dem ich lebe. Ich muss mich nicht selbst rechtfertigen, mein Dasein nicht durch das, was ich tue und kann, legitimieren, ich muss nicht einmal die Welt retten – auch das hat Gott schon für mich und uns alle erledigt. Und auch die Menschen, um die ich mich Sorge, darf ich in Gottes großer Hand geborgen wissen, die alle meine Bemühungen, andere aufzufangen und mitzutragen, noch unterfängt. Wenn ich diese Verankerung in Gott aus den Augen verliere, wird es schwer, die Sorge für andere und unsere Welt und die Sorge für mich in Einklang zu bringen. Der Blick auf Gott hilft mir, sowohl die anderen als auch mich selbst zu sehen, denn Gott schaut uns alle liebevoll an. Dabei weiß ich, dass es in meiner christlichen Religion immer wieder Strömungen gegeben hat und gibt, die Selbstsorge sehr schnell der Selbstsucht und des Egoismus verdächtigen und Menschen ein schlechtes Gewissen machen, wenn sie sich nicht zu 150% für andere aufopfern. Besonders Frauen wurde solches „Opferleben“ lange als Ideal hingestellt – sehr praktisch für alle, die von der unermüdlichen Sorge und Dienstbereitschaft von Ehefrauen und Müttern, Nonnen und anderen Frauen profitiert haben.

Zugleich weiß ich, dass unsere Welt viel ärmer und kälter wäre, wenn es nicht Menschen gäbe, die sich großzügig für das Wohl anderer und aller einsetzen, die in ihrer Leidenschaft für andere stark und für sich persönlich genügsam sind, denen es beim Helfen nur wenig um die eigene Selbstbestätigung geht, die großzügig und barmherzig sind, die Hingabe

leben. Diese Menschen, besonders die vielen Frauen, die so leben, sind mir inspirierende Vorbilder.

Weder Egotrip noch Selbstaufgabe

Es kann also nicht um entweder Egotrip oder Selbstaufgabe gehen, sondern um Selbstsorge inmitten der Hingabe. Die Zwei sind keine Gegensätze, sondern Verbündete. Hingabe ist ein vielleicht altmodischer und für manche ein verbrauchter, weil eben missbrauchter Begriff. Für mich bezeichnet er etwas sehr Alltägliches und zwar in zweifacher Hinsicht. Zum einen sehe ich Hingabe dort am Werk, wo jemand leidenschaftlich bei der Sache ist, wo ich mich ganz investiere, weil das „ganz Meines“ ist. Und zum anderen wird Hingabe dort gelebt, wo Menschen die eigenen Bedürfnisse aufschieben, weil andere gerade ihre Zuwendung und Hilfe brauchen. Inmitten der Hingabe steht die Selbstsorge dafür, dass die Leidenschaft nicht verbrennt – nicht verpufft und sich nicht erschöpft, ohne sich zu erneuern. Selbstsorge verhilft der Hingabe zu größerer Dauer und beständiger Wirksamkeit und schützt vorm Ausufer in ein (selbst)zerstörerisches Feuer.

Urvertrauen

Ich denke, dort, wo Hingabe und Selbstsorge nicht gegeneinander, sondern zusammen arbeiten, entspringen sie einer gemeinsamen Quelle: dem Vertrauen; dem Vertrauen in die eigene Wirkmächtigkeit ebenso wie ins Getragen- und Geborgen-sein, letztlich dem Urvertrauen in das Leben, in die Liebe, in Gott. Aus diesem Vertrauen heraus kann ich mich ganz in eine Aufgabe, in einen Dienst investieren, ohne mich darin zu verlieren; und ich

kann für mich selbst sorgen, ohne nur um mich zu kreisen. In diesem Vertrauen weiß ich andere auch dann geborgen, wenn ich ihnen gerade nicht (mehr) helfen kann. Aus diesem Vertrauen leben zu dürfen, ist die entscheidende Lebensperspektive, die mir mein Glaube an Jesus Christus eröffnet.

Damit bin ich wieder bei dem Weg, auf dem meine Freundin Ilse und ich einander schon lange begleiten, dem Lern- und Entdeckungsweg, was das denn jeweils in immer neuen Lebenssituationen heißt: aus dem Vertrauen zu leben, uns dem Leben hinzugeben und dabei gut für uns und die uns Anvertrauten auf dieser Welt zu sorgen. Ilses Wort von der Sehnsucht, nach innen zu gehen, klingt in mir nach. Neben der Sorge für meinen Leib (ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Sport) liegt hier für mich der Kern dessen, was mich zugleich in Balance und in

Bewegung hält: nach innen gehen, mir selbst begegnen, mich einüben in Gottes liebevollen Blick auf mich. Möglich ist das in jedem Augenblick, in allen möglichen Situationen. Alles kann für diesen Kern, für meine inneren Quellen durchscheinend werden: Tätigkeiten sowie Gespräche, Zuwendung sowie Rückzug. Entscheidend ist es, in dem Moment ganz da zu sein. Üben kann ich das z.B. beim Spaziergehen – am besten im inneren Dialog mit Gott – oder wenn ich in der Bibel lese, Kunstwerke betrachte, die Natur beobachte, meditiere. Hilfreich ist zumeist, dabei für mich zu sein und in der Stille; aber auch Musik und mich dazu zu bewegen, ist so ein Tor nach innen, ebenso mit anderen gemeinsam zu beten und Gottesdienst zu feiern. Mir für solches Dasein Zeit zu nehmen und Raum zu schaffen, geht im Alltagsgetriebe oft unter. Zeit und Raum dafür zu nutzen, fühlt sich manchmal wie Luxus an. Dabei ist es für mich

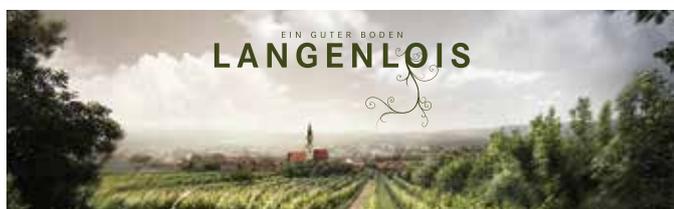
notwendig, eben um immer wieder neu ins Vertrauen zu finden. Nur von dort her kann ich für andere wirklich hilfreich sein. Ilse hat recht: Wie sie weiß ich eigentlich, was ich brauche. *



Foto: Stephan Doleschal

Veronika Prüller-Jagenteufel

ist theologische Referentin der Caritas der Diözese St. Pölten und Seelsorgerin im Haus Elisabeth.



BESUCHEN SIE LANGENLOIS

Jenen besonderen Ort mit viel Kultur, an dem Wein zum Erlebnis, Garten zum Schauspiel, moderne Architektur zum Genuss und Bürgerservice GROSS geschrieben wird.

STADTGEMEINDE LANGENLOIS

3550 Langenlois | Rathausstraße 2 | Tel. +43 2734 2101
stadtgemeinde@langenlois.gv.at | www.langenlois.at



STERN & STERN Versicherungsmakler KG

Da bin ich sicher!



Begräbniskosten- vorsorge

Mit dieser Vorsorge nehmen Sie Ihren Angehörigen einen großen Teil an Verantwortung ab.

- Bis € 10.000,00
- Ohne Gesundheitsfragen mit kürzester Wartezeit
- Lebenslanger Versicherungsschutz
- Überführungskosten inkludiert

Goldegger Straße 35, 3385 Prinzersdorf

☎ 02749 / 2000

**Ein Freund
fürs Lesen**

BUCHHANDLUNG
SCHUBERT



Das Lesen ist schön

Wiener Straße 6, A-3100 St. Pölten, Tel.: 02742/35 31 89, www.buchhandlung-schubert.at

„Jede(r) sollte Zugang zu Palliativ- und Hospizversorgung haben.“

Ein Gespräch mit Brigitte Riss



Foto: privat

Brigitte Riss ist Ärztin und Vorsitzende des Landesverbandes Hospiz NÖ.

Seit wann sind Sie im Kontext der Palliativ- bzw. Hospizarbeit tätig und wie kam es dazu?

Ich denke, ich bin schon ein „Hospiz-Urgestein“ in Niederösterreich. 1987 habe ich einen ehrenamtlichen Besuchsdienst mit dem Ziel, sterbende Menschen und ihre Angehörigen zu begleiten, im Krankenhaus Mödling initiiert. Daraus hat sich die Gründung des Vereins Hospiz Mödling 1997 ergeben. 2001 habe ich die Leitung des Landesverbandes Hospiz NÖ übernommen.

Was hat mich damals bewogen, mich für schwerkranke, sterbende Menschen einzusetzen? Es war eine, in ein Badezimmer abgeschobene sterbende Frau, alleine gelassen zwischen Infusionsständern und Leibstühlen. Ich setzte mich zu ihr, spürte Hilflosigkeit, Ohnmacht, immense Traurigkeit, aber auch Wut. Dieses Erlebnis hat mich sensibilisiert, mich für ein „Sterben in Würde“ einzusetzen.

Welche Funktion üben Sie aus und welche Tätigkeiten umfasst diese Funktion?

Seit 2001 bin ich Vorsitzende im Landesverband Hospiz NÖ, der mittlerweile zu einer respektablen Organisation herangewachsen ist. Zu meinen Aufgaben zählen repräsentative Tätigkeiten, die Kontaktpflege zur Politik und den Sponsoren. In engem Austausch und in Abstimmung mit der Geschäftsführung und den Vorstandsmitgliedern trage ich die Letztverantwortung für all das, was im Landesverband geschieht.

Was war Ihre Motivation, dass Sie sich für diese Arbeit entschieden haben?

Hochbetagte, Schwerkranke, Sterbende haben meist keine Lobby. Meine Motivation war, dafür einzutreten, dass jedem Menschen, der es benötigt, der Zugang zur Hospiz- und Palliativversorgung möglich ist.

Was erfüllt Sie mit Kraft für diese Arbeit?

Wie stärken Sie sich?

Das Gehaltensein in der Familie und im Freundeskreis. Der Ausgleich beim Spazierengehen mit meinem Hund, die Freude an Musik und Tanz. Vor allem griechische Volkstänze sind es, die mich erden und mir Kraft geben.

Was bedeutet die Begleitung schwerstkranker Menschen und ihrer Angehörigen für Ihr Leben? Was lernen Sie dadurch?

Von den Menschen, die ich bis jetzt auf ihrem letzten Wegstück begleiten durfte, habe ich gelernt, im Hier und Jetzt zu leben. Das Leben – mein Leben zu genießen.

Was hat Sie in den letzten Jahren besonders berührt?

Die Verabschiedung von meinem kleinen Enkelsohn Elias, der in der 24. Schwangerschaftswoche tot geboren wurde. Ihn zu halten und zu segnen.

Gedanken, die mich – mein Leben – geprägt und beeinflusst haben:

Antwort eines **Zen Meisters** auf die Frage, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne: „*Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich spreche, dann spreche ich...*“ Als ihm die Fragesteller ins Wort fielen und sagten: Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus? Da wiederholte er den Satz: „*Wenn ich stehe, dann stehe ich... Ihr aber verhaltet euch anders: Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel...*“

Von **Cicely Saunders**, der Grande Dame der Hospizbewegung: „*Wie Menschen versterben, verbleibt als wichtige Erinnerung für diejenigen, die weiterleben... Das, was in den letzten Lebensstunden eines Menschen geschieht, kann früher erlebte Wunden heilen oder es verbleibt als quälende Erinnerung, die eine adäquate Trauer verhindert.*“

„*Es ist die Begegnung mit Menschen, die das Leben so lebenswert macht.*“

Guy de Montpassant *



Foto: Caritas/ Lahmer

20 Jahre Mobiler Hospizdienst in der Region Krems

Es soll für jeden Menschen möglich sein, den letzten Weg nicht alleine gehen zu müssen und eine Hospizbegleitung in Anspruch nehmen zu können“, erklärte Caritas-Direktor Hannes Ziselsberger bei der Feier zum 20-jährigen Jubiläum des Caritas Mobilen Hospizdienstes in Krems. In Krems ist der Mobile Hospizdienst seit 1999 tätig und konnte im vergangenen Jahr insgesamt 44 Menschen in mehr als 1.000 Stunden begleiten. 22 Ehrenamtliche sind hier im Einsatz, „die mit viel Professionalität, Herz aber auch Mut Menschen in der letzten Lebensphase begleiten und ihnen dadurch ein Sterben in Würde ermöglichen“, dankte Gesundheits- und Soziallandesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig.



Foto: Bezirksblätter/ Thomas Leibsberger

Neue Koordinatorin in Amstetten.

Nach neun Jahren verabschiedet sich Viktoria Scheuch (li.) in die Pension und übergibt ihre Funktion als Hospizkoordinatorin in die Hände von Manuela Schwabe (re.). Die diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Palliativfachkraft freut sich auf ihre neue Aufgabe: „Es ist mir wichtig, die Bevölkerung für das Tabuthema "Sterben, Tod und Trauer" mehr zu sensibilisieren. Die individuelle Begleitung des Menschen mit viel Empathie ist mir wichtig. Ich möchte einfach DASEIN für die Betroffenen und Angehörigen, aber auch für die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen.“

Das Caritas Hospizteam heißt Manuela Schwabe herzlich willkommen und bedankt sich bei Viktoria Scheuch für ihre wertvolle Arbeit.

Lehrgang Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

Lehrgang in St. Pölten ab 6. März 2020

Bildungshaus St. Hippolyt
3100 St. Pölten

Informationsabend:

Mi. 20.11.2019 19:00 Uhr
Bildungshaus St. Hippolyt
3100 St. Pölten

Anmeldung:

0676-83 844 635

Trauerangebote

Trauertelefon

Unter 0676-83 844 299 ist
Dienstag und Donnerstag von
18:00 bis 20:00 Uhr eine
Hospiz- und Trauerbegleiterin
auch für anonyme Gespräche
erreichbar.

Trauerstationen

Mobile Trauerstationen – zu-
meist in den Räumlichkeiten
von Pfarrkirchen – helfen
trauernden Menschen, ihrem
Schmerz Ausdruck zu verleihen.
Der Trauer – als "Antwort
des Herzens" auf einen Verlust
– kann hier symbolisch
begegnet werden.

An folgenden vier Stationen
kann innegehalten werden:

1. Klagemauer –
den Schmerz ausdrücken
2. See der Tränen –
den Verlust beweinen
3. Weg der Erinnerung –
noch einmal „Danke“ sagen
4. Die Glücksbohne in der
Hosentasche – eine
Geschichte zum Mitnehmen
und Nachahmen.

Diese Wanderstationen können
gerne bei uns unter:

0676-83 844 635

hospiz@caritas-stpoelten.at
angefragt werden.

Lehrgang in Seitenstetten ab 11. September 2020

Bildungszentrum St. Benedikt
3353 Seitenstetten

Informationsabend:

Mi. 3.6.2020 19:00 Uhr
Bildungszentrum St. Benedikt
3353 Seitenstetten

Anmeldung:

0676-83 844 635

Region St. Pölten

Trauergruppe für Eltern, die um ihr Kind trauern

nächster Termin 6. Mai 2019

Wann: jeden ersten Montag im
Monat von 17:30 - 19:30 Uhr

Wo: Caritas Beratungszent-
rum Schulgasse 10, St. Pölten

Anmeldung: Hospizkoordina-
torin Elisabeth Riegler,
0676-83 844 631

Begleitung: TrauerbegleiterIn
des Mobilen Hospizdienstes

Offene Trauergruppe in Traismauer

nächster Termin 3. Mai 2019

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

Wo: Hauptpl. 11, Traismauer

Anmeldung:
Hospizkoordinatorin Elisabeth
Riegler, 0676-83 844 631

Begleitung: TrauerbegleiterIn
des Mobilen Hospizdienstes

Trauer-Spaziergang im Stadtgebiet St. Pölten

Fr 26. April 2019

Fr 18. Oktober 2019

Wann: 14:00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof St. Pölten

Dauer: ca. 2 Stunden

Begleitung und Anmeldung:
Hospizkoordinatorin Elisabeth
Riegler, 0676-83 844 631

Region Amstetten Waidhofen/Ybbs

Trauerwanderung in Atschreith/ Waidhofen an der Ybbs

Sa 14. September 2019

Treffpunkt: 13:00 Uhr

Waidhofen/Ybbs,
Eurospar Parkplatz

Dauer: 2,5 Stunden Gehzeit

Begleitung und Anmeldung:
Hospizkoordinatorin und
Trauerbegleiterin
Andrea Hürner,
0676-83 844 633

Region Lilienfeld

„Weiterleben ohne dich“ Geschlossene Gruppe

Beginn: Di 29.10. 2019

Wann: 6 Abende jeweils von
16:00 bis 18:00 Uhr

einmal im Monat bis
März 2020

Wo: Mobiler Hospizdienst,
Liese Prokop Str. 14
3180 Lilienfeld

Begleitung und Anmeldung:
Hospizkoordinatorin und
Trauerbegleiterin
Marina Schmidt-Schmidberger,
0676-83 844 636

Region Krems

Trauerspaziergang in der Region Krems

Fr 10. Mai 2019

Fr 11. Oktober 2019

Dauer: ca. 2 Stunden Gehzeit

Begleitung und Anmeldung:
Hospizkoordinatorin und
Trauerbegleiterin
Claudia Psota
0676-83 844 629
Ingrid Walzer, Bestattung
Krems 02732-801 630

Landesverband Hospiz NÖ www.hospiz-noe.at

- **Mi 2. Oktober 2019**
18. Herbstquerte
„Versöhnt oder verbittert“
in St. Pölten

Weiterbildungsangebot für ehrenamtliche MitarbeiterInnen

- **11. Mai 2019, Bildungshaus
St. Hippolyt in St. Pölten**
„Möge es mir wohl
ergehen“ – Praxis des
Selbstmitgeföhls

Kann ich für andere da sein,
ohne eine gute Beziehung zu
mir selbst zu pflegen?
Wohl kaum. Gerade in der
Hospizarbeit brauchen wir
oft unsere ganze Kraft für
andere. Dabei ist es umso
wichtiger, uns selbst gut zu
kennen und zu wissen, was wir
brauchen, wenn es schwierig
wird. Nur wenn wir selbst im
Gleichgewicht sind, können wir
in anspruchsvollen Situationen
anderen klar und hilfreich zur
Seite stehen.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Caritas Diözese St. Pölten,
3100 St. Pölten, Hasnerstraße 4
Mobiler Hospizdienst,
3100 St. Pölten, Schulgasse 10
Tel.: 02742/841-682
www.caritas-stpoelten.at
www.caritas-stpoelten.at/hospiz

Redaktion: Anita Thür, Edda
Kaufmann, Christine Umgeher
Layout: Sigrid Brandl
Druck: Gradwohl Melk
P.b.b. Erscheinungsort:
Verlagspostamt Amstetten