

# Lebenszeit

Hospiz Vorarlberg - Zeitschrift Nr. 3 | November 2022



## Sterben als Teil des Lebens

Wenn das Sterben  
viele Fragen aufwirft

Wissenswertes von Klaus Gasser

> Seite 4

Sterbebegleitung ist immer  
auch Lebensbegleitung

Gespräch mit Seelsorger Elmar Simma

> Seite 6

Wenn Kinder sterben,  
stirbt ein Teil der Zukunft

Interview mit Gisela Rohr von der  
Hospizbegleitung für Kinder und  
Jugendliche

> Seite 12

# Liebe Leserin, lieber Leser,



schon immer verbinden wir Menschen den Tod mit dem Ende und sehen ihn als Gegenteil des Lebens. Dabei ist der Tod das einzig Gewisse, das der Mensch bereits mit dem Tag der Geburt bekommt. Deshalb ist es in jeder Lebensphase hilfreich, ihn als festen Bestandteil unseres Lebens zu sehen.

Diese Ausgabe der Lebenszeit geht Fragen nach, die sich rund um das Thema Sterben stellen. Aus medizinischer Sicht, aus theologischer Sicht, aus Sicht der sozialen Arbeit, aber auch im Umgang mit Kindern, wenn diese mit Krankheit, Tod und Trauer konfrontiert werden. Den Tod zurück ins Leben holen und nicht als Tabuthema zu behandeln, das sollte die Mission sein. Denn umso mehr wir uns zu Lebzeiten damit beschäftigen, desto weniger überfordert reagieren wir, wenn wir selbst schwer erkranken, beziehungsweise uns von einem nahestehenden Menschen verabschieden müssen.

Alles Gute wünscht Ihnen  
Ihr

Karl W. Bitschnau  
Leiter Hospiz Vorarlberg

## Eine kleine Geschichte...

Ein Hirte weidete seine Schafe am Ufer eines großen Sees. Wenn er Zeit hatte, schaute er über den See und spielte auf seiner Flöte alte Hirtenweisen. Er spielte so wie ihm zumute war: wenn er traurig war, waren es Melodien voll Melancholie, wenn er fröhlich war, spielte er fröhliche Musik oder wenn er über sein Leben nachdachte, erklangen besinnliche Melodien, die der Wind über das Wasser ans andere Ufer trug. Und je älter der Hirte wurde, umso mehr dachte er darüber nach, wie es auf der anderen Seite des Sees wohl sein möge.

Eines Abends kam der der Tod über den See herüber und sagte: „Ich komme und möchte dich mitnehmen auf die andere Seite. Bist du bereit?“ „Ja“, sagte der alte Hirte, „ich habe schon oft hinübergeschaut auf die andere Seite. Ich habe keine Angst, ich bin bereit.“ Da legte der Tod ihm die Hand auf die Schulter und der alte Hirte fuhr mit ihm über den See. Das Land am anderen Ufer war ihm nicht fremd und all die Melodien seines Lebens, die der Wind herübergetragen hatte, waren noch da: Fröhliches und Trauriges, Besinnliches und Zorniges, seine Verbundenheit zur Natur und die Liebe zu seiner Familie alles war noch da. Es war wie ein Stück Heimat und er fühlte sich zu Hause.

(Verfasser unbekannt)

# Wenn sich der Lebenskreis zuhause schließen kann ...

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

**Zeit, genügend Zeit! Das ist für Julia Wohlgenannt, Pflegeleiterin der Hauskrankenpflege im Sozialsprenzel Vorderwald und ihrem Team das Wichtigste, wenn sie eine Patientin oder einen Patienten palliativ begleiten.**

„Aktuell betreuen wir über 100 Klienten\*innen aus den Gemeinden des vorderen Bregenzerwaldes“, erläutert Julia Wohlgenannt. Sie ist seit fünf Jahren bei der dortigen Hauskrankenpflege als Pflegeleiterin tätig. „Alleine heuer sind 26 Klient\*innen verstorben, die meisten zuhause. Wenn wir einen Menschen über eine längere Zeit begleiten, spüren wir meistens, wenn der Sterbeprozess beginnt.“ Das wird dann auch sehr behutsam und individuell mit den Patient\*innen und den Angehörigen angesprochen. Gerade in dieser Phase ist es sehr wichtig, dass das Pflegepersonal Zeit haben darf. „Eine Palliativpflege ohne Zeit ist nicht machbar“, bringt sie es auf den Punkt. Die Pflege wird der individuellen Situation in der Familie angepasst. Manche Dinge rücken dann in den Hintergrund, es geht beispielsweise nicht mehr darum, Patient\*innen zu mobilisieren. Vielmehr steht der Mensch mit seinen besonderen Bedürfnissen im Mittelpunkt. Mit Fingerspitzengefühl versuchen sie und ihr Team Ruhe und Sicherheit in die Familien zu bringen. „Das ist für uns natürlich einfacher, wenn wir schon länger in der Familie präsent sind. Dann kennen wir die Vorlieben und auch die Persönlichkeiten gut“, erzählt sie.

## **Krankenpflegeverein als „Anker“**

Um eine optimale Versorgung eines sterbenden Menschen zuhause zu gewährleisten, brauchen die Pfl-



genden – seien es Angehörige oder auch 24-Stunden Betreuer\*innen – ein ganzes Netz von Partner\*innen. „Wir von der Hauskrankenpflege werden dabei oft als Anker gesehen“, so Julia Wohlgenannt. Gerade, wenn der Abschied naht, brauchen die Pflegenden eine Sicherheit, dass sie das Richtige tun. „Sie leisten eine wertvolle und gute Pflegearbeit, doch gerade in den letzten Wochen und Tagen sind sie oft mit neuen oder ungewohnten Situationen konfrontiert, wenn der/die Sterbende sich beispielsweise mit der Atmung schwertut oder unruhig wird. Das verunsichert.“ Den Pflegenden dann diese Unsicherheit zu nehmen und sie in ihrem Tun zu bestärken, das ist für Julia Wohlgenannt eine wichtige Aufgabe in enger Zusammenarbeit mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin. „Das braucht nicht immer viel, manchmal reicht schon ein kurzes klärendes Telefonat“, so die Pflegeleiterin.

## **Abschied auch als Team nehmen**

Die Begleitung durch den Krankenpflegeverein ist mit dem Tod für Julia Wohlgenannt und ihr Team nicht abgeschlossen. „Einige Wochen nach

dem Tod eines Patienten oder einer Patientin machen wir noch einen Hausbesuch bei den Angehörigen. Damit können wir auch als Team ganz persönlich von der oder dem Verstorbenen Abschied nehmen. Dieses Ritual hat sich für uns alle als sehr wohltuend bewährt.“



### **Zur Person:**

#### **Julia Wohlgenannt**

Wohnort: Langen  
Ausbildung: diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin; seit 2017 beim Krankenpflegeverein Dornbirn und seit 2018 beim Sozialsprenzel Vorderwald tätig. Sie lebt mit ihrem Partner und ihrem vierbeinigen Begleiter in Dornbirn.

# Wenn das Sterben viele Fragen aufwirft



gefallen und tiefer wirken, die Pupillen sich verändern und kaum reagieren, ein meist offener Mund, eine gräuliche Farbe des Gesichts, dunkle Flecken an der Körperunterseite sowie länger werdende Atempausen und ein schwächerer Puls.

Aber es gibt auch den plötzlichen Tod – vor allem bei akuten Ereignissen. Krebspatient\*innen haben zum Beispiel ein erhöhtes Risiko zu einer Blutgerinnselbildung, was wiederum zur Lungenembolie führen kann.

Der Sterbeprozess verläuft je nach Ursache in unterschiedlicher Geschwindigkeit und Phasen. Eine palliative Betreuung sollte insbesondere bei Krebserkrankungen frühzeitig beginnen, dadurch wird nachweislich die Lebensqualität der Patient\*innen, aber auch der Angehörigen verbessert. Auch Ängste und Sorgen können abgeschwächt werden.

## Was passiert beim Sterben mit dem Körper?

Klaus Gasser: Es kommt zum Erlöschen der Organfunktionen. Dies ist meist ein Prozess und geht mit unterschiedlichen Symptomen einher. Welche Organfunktionseinschränkung führend ist, hängt meist mit der Erkrankung zusammen, führt aber unweigerlich zur Beeinträchtigung weiterer Organe bis hin zum Multiorganversagen.

## Wie soll man mit Angehörigen umgehen, wenn ein schwer erkrankter Mensch Nahrung und Trinken verweigert?

Klaus Gasser: Gerade bei Patient\*innen mit fortschreitender

VON ELKE KAGER



Zur Person:

**Klaus Gasser**  
seit 2018 ärztlicher Leiter des Hospiz am See in Bregenz

**Wann beginnt der Sterbeprozess? Kann man als Laie erkennen, dass der Todeszeitpunkt eines schwer erkrankten Angehörigen näher rückt? Klaus Gasser, ärztlicher Leiter im Hospiz am See, weiß auf diese und viele weitere Fragen fachlich kompetente und gleichzeitig menschliche Antworten.**

**Wann beginnt Sterben genau? Gibt es dazu Kennzeichen oder ist es ein fließender Prozess?**

Klaus Gasser: Es gibt meist keinen genauen Zeitpunkt, der das Sterben, beziehungsweise den Beginn des Sterbens definiert. Bei chronischen Erkrankungen, insbesondere bei fortschreitend verlaufenden Erkrankungen wie Krebs, ist das Sterben oft „stadienhaft“ (Anm.: siehe Fact-Box). Anzeichen des nahenden Todes sind beispielsweise, dass die Augen ein-

Erkrankung ist es oft der natürliche Verlauf, dass der Appetit abnimmt. Angehörige tun sich mit der Akzeptanz oft schwer, weil Essen unter anderem auch ein Ritual ist, das damit verloren geht. Hier hilft meist ein erklärendes Gespräch. Im stationären Bereich werden Patient\*innen oft auch künstlich ernährt, dabei gilt es den Zeitpunkt nicht zu versäumen, diese einzustellen, damit die Ernährung keine zusätzliche Belastung für den schwer erkrankten Menschen ist. Gemeinsames Ziel muss es sein, ein mögliches Leiden und belastende Symptome zu verhindern.

**Angehörige leisten oft sehr wertvolle und gute Pflegearbeit in der Begleitung schwer erkrankter und sterbender Menschen. Am Ende trauen sie sich die Begleitung nicht mehr zu. Wie kann man hier pflegende Angehörige stärken?**

Klaus Gasser: Angehörige leisten zuhause meist über Wochen und Monate immens viel, aber gerade in den letzten Tagen werden sie oft unsicher – wenn beispielsweise eine Rasselatmung oder eine Unruhe beim Patienten/bei der Patientin einsetzt. An dieser Stelle ist es sehr wichtig, dass man die pflegenden Angehörigen unterstützt und in ihrer Arbeit bekräftigt. Das kann durch die Hauskrankenpflege, die Hausärztin oder den Hausarzt, das Mobile Palliativteam, aber auch durch eine\*n Hospizbegleiter\*in, der/die ebenfalls erfahren ist, sein. In der allerletzten Phase eine\*n sterbende\*n Patient\*in noch in ein Akut-Krankenhaus zu bringen, ist ein Schritt, der möglichst vermieden werden sollte.

**Thema Schmerz- und Symptomkontrolle: Wer kann hier unterstützen, wenn der/die Hausarzt/-ärztin nicht erreichbar ist?**

Klaus Gasser: Neben einer frühzeitigen Palliativbetreuung macht es Sinn, rechtzeitig gemeinsam mit Hauskrankenpflege und Hausärztin oder Hausarzt einen Notfallplan vorzubereiten. Das erleichtert die Entscheidungen im Ernstfall.

**Was ist zu tun, wenn ein\*e Angehörige\*r zu Hause verstorben ist?**

Klaus Gasser: Auch hier gilt es die Hausärztin oder den Hausarzt zu informieren, die/der in Folge die Totenbeschau vornimmt. Ansonsten bitte 1450 wählen – dort wird die zuständige Sprengelärztin oder der Sprengelarzt informiert. Anschließend kann das Bestattungsinstitut alle weiteren Schritte in die Wege leiten.

**„An oberster Stelle im Hospiz am See steht die Lebensqualität der Gäste sowie die Symptomkontrolle.“**

Klaus Gasser

**Zwischen Machen und Lassen – wie läuft die medizinische Begleitung im Hospiz am See ab?**

Klaus Gasser: Unsere Gäste kommen zu uns, wenn sie an einer fortschreitenden Erkrankung leiden, die medizinisch austherapiert ist oder weitere Therapien abgelehnt werden. Sie brauchen in der Regel mehr medizinische Hilfe, als zuhause möglich wäre, benötigen aber kein Akut-Krankenhaus. An oberster Stelle im Hospiz am See steht die Lebensqualität der Gäste sowie die Symptomkontrolle; es wird alles Sinnvolle unternommen, aber auch alles „Sinnlose“ unterlassen. Es geht bei uns in erster Linie um menschliche Zuwendung und um Zeit, die das Personal und unsere ehrenamtlichen Hospizbegleiter\*innen den Gästen und auch deren Angehörigen schenken können.

**Stimmt es, dass Menschen oft schwerer loslassen können, wenn Dinge nicht geregelt und Konflikte nicht beigelegt sind?**

Klaus Gasser: Das höre ich zwar immer wieder, aber ich kenne keine Untersuchung, die dies seriös belegt. Wir erleben im Hospiz am See Erfahrungen in beide Richtungen.

**Gibt es ein Ritual, das Sie nach dem Tod eines Gastes anwenden, um gut abschließen zu können?**

Klaus Gasser: Wenn ich im Haus bin, gehe ich gerne nochmals zum Verstorbenen ins Zimmer, um mich zu verabschieden, ihm/ihr „Pfüate“ zu sagen und eine gute Reise zu wünschen. Gerne spreche ich auch mit den Angehörigen, sie erzählen oft aus dem Leben der/des Verstorbenen. Wenn ich nicht im Haus bin, rufe ich die Angehörigen an. Auch im Team sprechen wir nochmals über jede\*n Verstorbene\*n und überlegen, ob beispielsweise die Angehörigen weitere Hilfe in ihrer Trauer benötigen.

## Facts

**Wissenswertes über die Sterbephasen:**

**Präterminalphase:** Dauer Wochen bis Monate; Kennzeichen sind Abmagerung, Schwäche, Müdigkeit, vermehrtes Ruhebedürfnis.

**Terminalphase:** Dauer wenige Tage bis mehrere Wochen; Kennzeichen sind eingeschränkte Mobilität bis Bettlägerigkeit, Inkontinenz, Angst/Unruhe, Atemnot, Übelkeit, Verstopfung, Appetitlosigkeit.

**Finalphase:** Dauer Stunden bis wenige Tage; Kennzeichen sind Teilnahmslosigkeit/Schläfrigkeit, Verfärbung der Körperunterseite mit Marmorierung, kalte Hände und Füße, Schwitzen, Bewusstseinsstörungen, akustische und optische Halluzinationen, motorische Unruhe, zunehmendes Organversagen; niedrige Atemfrequenz bis unregelmäßige Atmung („Atempausen“), Rasselatmung, Schnappatmung.



Elmar Simma, Seelsorger

# „Sterbe- begleitung ist immer auch Lebens- begleitung“

VON KATHRIN GALEHR-NADLER

**Hospiz Vorarlberg ist untrennbar mit dem Namen Elmar Simma verbunden. Er gilt als Wegbereiter für eine Hospizkultur im Lande. Im Interview gibt er – als Mensch aber auch als Seelsorger – ganz persönliche Einblicke zum Thema Sterben.**

**Die Begegnung mit Sterben und Tod ist für viele schmerzvoll. Warum sollte man sich aber schon zu Lebzeiten damit auseinandersetzen?**

Elmar Simma: Der Gedanke ans Sterben macht vielen Angst. Sie verdrängen dieses Thema. Andere hingegen befassen sich damit, erstellen ein Testament, verfassen eine Vorsorgevollmacht und/oder eine Patientenverfügung. Unser Grundsatz bei Hospiz lautet „Endlich leben“. Je mehr uns bewusst ist, dass unser Leben endlich und begrenzt ist, umso mehr können wir erfüllt und dankbar leben.

**Wenn Sie zu einem Sterbenden gerufen werden, wie schaut der**

**Sterbebeistand ganz konkret in den letzten Tagen eines Menschen aus?**

Elmar Simma: Die Begleitung von Sterbenden ist herausfordernd und schön. Für mich bedeutet Seelsorge, dass ich zu den Sterbenden eine Beziehung habe und nicht einfach schnell ein Ritual vollziehe. Wertvoll ist, wenn ich zu den Patient\*innen schon vorher Kontakt hatte. Ich erlebe, dass Kranke aus meiner früheren Pfarrei mich rufen, weil sie mich kennen und sie Vertrauen zu mir haben.

**„Ich vermittele ihnen einfach ein bisschen Sicherheit, auch ohne Worte, indem ich ihren letzten Weg mitgehe und da bin.“**

Elmar Simma

Wenn es geht, besuche ich sie öfters, zum Schluss fast täglich. Ich glaube, dass ich ihnen ein wenig Trost und Ermutigung geben und ihre Ängste

lindern kann. Ich vermittele ihnen einfach ein bisschen Sicherheit, auch ohne Worte, indem ich ihren letzten Weg mitgehe und da bin.

**Beten im Angesicht des Todes. Welche Kraft liegt darin? Wie kann der Glaube ein Trost sein?**

Elmar Simma: Ich bete mit den Kranken oder Angehörigen, wenn es stimmig ist. Die Formelgebete wie das Vaterunser sind eine Art Stiegen-geländer, aber meistens bete ich frei. Ich lese am Sterbebett auch ungern aus einem Buch. Das gilt ebenfalls für die Kommunion oder Krankensalbung. Da spricht das Herz. Wenn ich zu jemanden gerufen werde, der plötzlich verstorben ist, ist es wichtig, die Betroffenheit der Angehörigen zu teilen. Dann ist die Salbung des Toten keine Krankensalbung, sondern ein wertschätzendes Abschiedsritual.

**Was tun Sie aber, wenn Sie merken, dass Angehörige oder Sterbende keinen Zugang mehr zu den Sterbesakramenten haben?**



Elmar Simma: Die Angehörigen sind sehr oft betroffen, sprachlos, hilflos und können es gut annehmen, wenn ein Priester sich menschlich und glaubwürdig verhält. Rituale sind dabei eine Hilfe, weil viele Worte meistens fehl am Platz sind. Wir halten uns zum Beispiel an den Händen machen den Verstorbenen mit Weihwasser ein Kreuz auf die Stirn. Viele Angehörige sind ganz unsicher, was „man“ jetzt tut, und sie sind froh, wenn ich sie ermutige, sich von den Toten zu verabschieden, und es ihnen auch vormache.

### **Warum schätzen – gerade auch nicht religiöse Menschen – symbolische Handlungen und Rituale beim Sterbeprozess – seien es Angehörige aber auch die Sterbenden selbst?**

Elmar Simma: Das sich bewusst Verabschieden ist ganz wichtig, weil man dann auch besser die Realität des Todes eines lieben Menschen annehmen kann. Ich bestärke immer die Angehörigen darin, dass sie ihre Verstorbenen anschauen oder auch berühren sollen. Ich dränge zudem darauf, dass bei der Beerdigung die Urne oder der Sarg ins Grab gesenkt wird und dass man die Toten oder die Asche nicht einfach stehen lässt. Wir sind ein Teil der Erde und kehren zu ihr und noch tiefer zu Gott zurück. Natürlich tut das Hinabsenken im Herzen weh, aber dieser Schmerz hilft uns, dass wir mit dem Verlust eines lieben Menschen leben können. Ob dieses Ritual vollzogen wird, bestimmt übrigens nicht die/der Bestatter\*in, sondern das entscheiden die Angehörigen selber.

### **Was ist Ihnen ganz persönlich wichtig, wenn Sie Menschen und deren Angehörige auf ihrem letzten Lebensweg begleiten?**

Elmar Simma: Mir ist wichtig, einige Zeit nach der Beerdigung die Angehörigen zu besuchen, weil eine Begleitung nicht einfach mit dem Tod endet. Sterbebegleitung ist immer auch Lebensbegleitung.

## Buchtipps

### **Ein Schatzkästchen voll guter Worte: Antworten für große und kleine Herausforderungen**

Wenn Beziehungslosigkeit, Einsamkeit, Sorgen und Ängste uns frieren lassen, suchen wir nach dem, was unser Herz erwärmen könnte. Dieses Buch ist wie ein Schatzkästchen gefüllt mit stärkenden Impulsen und Anregungen, in das man hineinlangt und immer einen Text findet, der wie eine gute Fügung wirkt und Antworten auf allerlei Herausforderungen gibt.

#### **Elmar Simma:**

Was das Herz erwärmt, 112 Seiten  
Erscheint im Oktober 2022

#### **Lesungen:**

**Di, 8. November**, 19.30 Uhr,  
Altes Kino Rankweil

**Fr, 11. November**, 19 Uhr,  
Buchhandlung „Die Arche“ Bregenz

**Do, 17. November**, 19 Uhr,  
Buchhandlung „Tyrolia“ in Bludenz

### **Biografisches**

**Elmar Simma** wurde 1938 als eines von sechs Kindern in Rankweil geboren. Nach seinem Theologiestudium in Innsbruck ist er ab 1964 als Kaplan in Bregenz, später als Diözesanjugendseelsorger und bis 1990 Pfarrer in Göfis. Danach ist er viele Jahre als Caritas- und Hospizseelsorger tätig. Elmar Simma unterrichtete auch an verschiedenen pädagogischen Einrichtungen. Er ist Autor mehrerer Bücher und hält zahlreiche Vorträge.

# Unterstützung für pflegende Angehörige

## **Die Pflege eines Angehörigen ist oft herausfordernd für die ganze Familie.**

Eine neu aufgelegte Broschüre des Landes Vorarlberg zeigt betroffenen Angehörigen und Pflegenden, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, sich Hilfe, Unterstützung oder wertvolle Informationen zu holen. Denn vielfach fühlen sich die Betroffenen alleine gelassen – doch genau das sind sie nicht! Hier hilft die Servicestelle für Betreuung und Pflege in der jeweiligen Gemeinde (Case Management) und findet das passende Unterstützungsangebot, damit Pflegenden auch wieder einmal durchatmen können. Die Hauskrankenpflege, der Mobile Hilfsdienst, der Betreuungspool und viele andere Anbieter\*innen entlasten und begleiten. Neben diesen wichtigen Angeboten bieten psychosoziale Beratungsstellen, die Begleitung in Gruppen oder ein Erholungsurlaub ebenfalls wichtige Erleichterung.

Alle wichtigen Tipps und Informationen finden pflegende Angehörige in der Neuauflage des „Wegbegleiters zur Pflege daheim“.

## Kontakt

### **Folderbestellung „Wegbegleiter zur Pflege daheim“**

T 05574 511-24129  
soziales-integration@vorarlberg.at  
Download als pdf-Format: [www.vorarlberg.at/pflege-wegbegleiter](http://www.vorarlberg.at/pflege-wegbegleiter)

# Der Tod braucht ein offenes Ohr



VON MIRJAM VALLASTER

**Jedes Lebewesen auf der Erde ist vom Tod und der Endlichkeit des Lebens betroffen, dennoch gibt es vermutlich kaum etwas Schwierigeres, als darüber zu sprechen.**

**Genau das aber haben wir mit Karl Bitschnau, Leiter von Hospiz Vorarlberg, getan.**

## **Niemandem fällt es leicht über das Sterben zu reden. Warum ist es dennoch so wichtig?**

Karl Bitschnau: Übers Sterben zu reden konfrontiert einen mit der eigenen Sterblichkeit. Daran wollen aber die wenigsten erinnert werden, weil sie eine Illusion aufgeben müssen. Aber ich kann beruhigen: sich dem eigenen Sterben zu stellen kostet deutlich weniger Energie, als die Gedanken ans Sterben ständig abzuwehren. Im Wissen um die Begrenztheit unseres Lebens verschieben sich die eigenen Wertigkeiten und es wird sichtbar, was wirklich wichtig ist für ein erfülltes Leben.

## **Was brauchen sterbende Menschen am Ende des Lebens?**

Karl Bitschnau: Im Detail kann das von Person zu Person sehr variieren. Aber es gibt ein paar Themen, die wohl für alle zutreffen: Sicherheit, Geborgenheit, Respekt der eigenen Würde bis zuletzt. Wenn ich mich sicher und geborgen fühlen und darauf vertrauen kann, dass meine Bedürfnisse ernst genommen werden und meine Würde nicht verletzt wird, muss ich nicht mehr um jeden Preis bis zuletzt alles selber machen und entscheiden. Dann kann ich mich auch fallen lassen.

## **Was brauchen Angehörige in dieser schweren Zeit?**

Karl Bitschnau: An- und Zugehörige haben eine doppelte Aufgabe: den bevorstehenden Verlust zu betrauern und gleichzeitig dafür zu sorgen, dass das Leben für sie weitergeht.

Sie brauchen Anerkennung für das, was sie leisten, praktische Unterstützung bei den Herausforderungen der Betreuung und emotionale Unterstützung, wo sie an ihre Grenzen kommen. Und sie müssen die Chance haben, trotz der Betreuungsaufgaben, den gesellschaftlichen Anschluss nicht zu verlieren.

## **Viele haben Angst vor dem Sterben und können nicht loslassen oder auch nicht akzeptieren, dass sie bald sterben werden. Wie kann man diesen Menschen begegnen?**

Karl Bitschnau: Loslassen kann ich nur, wenn ich weiß, dass nichts Schreckliches passiert, wenn ich loslasse. Sicherheit ist also eine Grundvoraussetzung dafür. Die Frage ist also: was kann in der speziellen Situation Sicherheit verleihen? Niemand „muss“ loslassen. Es ist ein natürlicher Reflex, sich gegen den Tod zu wehren und immer wieder neue Hoffungsziele zu suchen. Die Mitmenschen müssen lernen, es auszuhalten, dass Sterben ein längerer Prozess sein kann und dass Sterbende auch Lebende sind, die oft noch am Leben hängen.

## **Wie wichtig ist es für Menschen, beim Sterben nicht alleine zu sein? Oder umgekehrt, sterben viele Menschen gerade dann, wenn sie alleine sind?**

Karl Bitschnau: Manchmal brauchen wir den Rückzug, wollen für uns alleine oder nur im geschützten Raum mit ausgewählten Personen sein. Dieser Schutz ist wichtig. Und es gibt



Es ist schwer auszuhalten, dass Sterben ein längerer Prozess sein kann und dass Sterbende auch Lebende sind, die oft noch am Leben hängen.

viele Erzählungen, wonach ein Patient just in dem Moment verstorben ist, als niemand im Zimmer war. Auf der anderen Seite müssen wir dafür sorgen, dass niemand gegen seinen Willen einsam und alleine sterben muss. Es braucht Fingerspitzengefühl, um zu spüren, was gerade gebraucht wird. Nie sollten wir Betroffenen aber unsere Aufmerksamkeit entziehen.

**Das Sterben zuhause – wie wichtig ist das den Menschen? Warum brauchen sie diese Sicherheit am Ende des Lebens?**

Karl Bitschnau: Alle Umfragen, die ich kenne, weisen eine überwältigende Mehrheit aus, dass viele – wenn sie es entscheiden könnten – zuhause sterben möchten. Das führt zur Idealisierung des Sterbeortes „zuhause“, die der Realität nicht gerecht wird. Denn, wenn man genau hinschaut, geht es letztlich darum, an einem Ort das Leben beenden zu können, an dem man sich sicher und geborgen fühlt. Wenn die Umstände so sind, dass die Betreuung zuhause Angehörige überfordert oder dass

gar keine ausreichende Betreuung sichergestellt werden kann, dann ist ein anderer Ort allenfalls vorzuziehen. Ein Stationäres Hospiz, aber auch ein Pflegeheim oder eine Krankenhaus-Station können ein guter Ort zum Sterben sein, wenn die Umstände stimmen und die Organisation den dafür notwendigen Rahmen schafft. Dennoch sollten wir weiter daran arbeiten, Menschen ein Sterben zuhause zu ermöglichen.

**Wie hilfreich können Rituale am Ende des Lebens sein? Haben diese z.B. im Hospiz am See Platz?**

Karl Bitschnau: Wenn die Sprache an ihre Grenzen kommt, können Rituale helfen, diese Grenze zu überwinden. Rituale ermöglichen Kommunikation über die verbale Sprache hinaus. Oft sind es kleine Dinge, wie die Kerze, die im Hospiz immer dann entzündet wird, wenn ein Gast verstorben ist. Das Betreuungsteam hat auch ein Ritual entwickelt, um der verstorbenen Gäste wertschätzend zu gedenken und sich zu verabschieden. Gerade dort, wo viel gestorben

wird, ist es wichtig, bewusst Abschied zu nehmen. Daneben hat jede\*r seine persönlichen Rituale, um die Erlebnisse zu verarbeiten. Sterben und Trauer haben auch eine soziale Dimension. Rituale können helfen, diese soziale Dimension zu leben.

**Was ist die größte Angst sterbender Menschen? Und wie kann ihnen diese vielleicht genommen bzw. erleichtert werden?**

Karl Bitschnau: Aus der Erfahrung kann ich folgende Ängste benennen: die Angst, grausame Schmerzen erleiden zu müssen, und die Angst, einem System ausgeliefert zu sein, gegenüber dem ich mich nicht mehr wehren kann. Beidem kann begegnet werden: durch wirksame Schmerztherapie und Symptomkontrolle und durch das Schaffen eines Rahmens, wo der sterbende Mensch nicht zum Objekt wird, sondern bis zuletzt würdevoll unter Wahrung seiner individuellen Bedürfnisse betreut und begleitet wird. Wenn ich darauf vertrauen kann, brauche ich keine Angst zu haben.

# Buchtipps von Verena Brunner-Loss



## Endlich über Trauer reden

von **Susann Brückner** und **Caroline Kraft**

2022 Goldmann, 240 Seiten  
durchgehend s/w-Illustrationen  
978-3-442-31633-5  
€ 17,50



Trauer ist ein Prozess, durch den wir lernen, mit unseren Verlusten zu leben. Sie kennt keine Regeln, aber sie ist gestaltbar. Sie tut weh, aber sie ist wertvoll. Höchste Zeit, dass wir anfangen, Geschichten über das Trauern zu erzählen: krasse und zärtliche, schöne und wütende, fiese, berührende und überraschende. Wir können den gesellschaftlichen Umgang mit Trauer nur verändern, indem wir darüber reden: endlich.

## Die kleine Hummel Bommel nimmt Abschied

von **Britta Sabbag** und **Maite Kelly**

2021 ars edition  
32 Seiten, ab 3 Jahre  
978-3-8458-4313-1  
€ 15,50



Ein Bilderbuch mit der zeitlosen Botschaft: Was wir im Herzen tragen, bleibt immer bei uns. In dieser neuen Hummel-Geschichte lernt Bommel, dass ein Abschied niemals leicht fällt. Das Bilderbuch vermittelt einfühlsam Kindern ab 3 Jahren, aber auch Erwachsenen, dass der Tod eines geliebten Menschen keinen endgültigen Abschied bedeutet.

## 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen

von **Bronnie Ware**

2015 Goldmann, 352 Seiten  
978-3-442-15752-5  
€ 12,40



Was zählt? Mit dem Tod konfrontiert, geht es nicht mehr um Geld, Macht, Ruhm. Sondern um ganz fundamentale Fragen: Hat man ausreichend Zeit mit der Familie und den Freunden verbracht? Bereut man es, Dinge getan oder unterlassen zu haben? War man glücklich? Die Autorin hat mehrere Jahre Sterbende bis zuletzt begleitet und ihnen genau zugehört.

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

C. Spitteler



**TECTUM**  
Spenglerei | Bauwerksabdichtung

Schwefelbadstr. 6  
6845 Hohenems  
T 055 76- 42 710  
www.tectum.cc

# Quereinsteigerin mit Herz

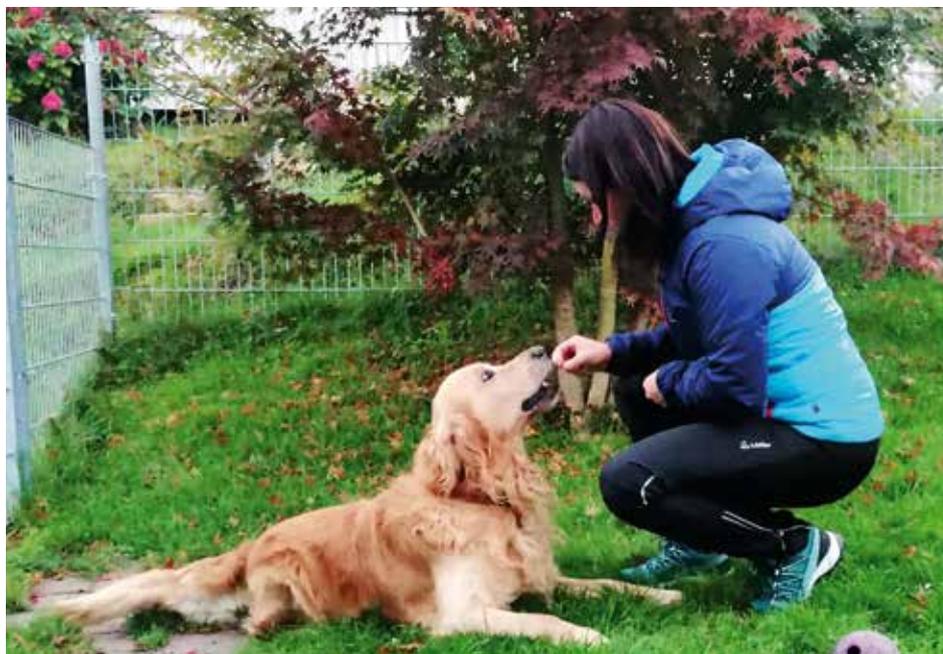
VON MIRJAM VALLASTER

**Daniela Lehner ist Mutter von drei Kindern und eigentlich gelernte Verwaltungsassistentin. Doch ihr Herz schlug schon früh für die Sozialarbeit. 2019 hat sie dann den ersten berufsbegleitenden Lehrgang Soziale Arbeit an der Fachhochschule Dornbirn abgeschlossen und ist seit Mai 2022 im Hospiz am See als Sozialarbeiterin tätig.**

War es für die sympathische Mutter anfangs noch nicht so klar, wohin sie die Ausbildung als Sozialarbeiterin genau bringen würde, so änderte sich das schlagartig, als sie im Rahmen des Lehrganges zum ersten Mal das Hospiz am See betreten hat: „Das Hospiz wurde damals gerade neu eröffnet. Ich habe es gesehen und wusste ab dem Zeitpunkt genau, dass ich hier einmal arbeiten möchte“, erzählt die 40-Jährige aus Buch. Die besondere Energie im Hospiz am See hat sie damals tief berührt und bis heute hat sich das nicht geändert.

## Es geht ums Wesentliche

In ihren Zuständigkeitsbereich fällt unter anderem auch das Abklären der finanziellen Situation. Was auf den ersten Blick etwas irritierend klingt, ist auf den zweiten Blick aber eigentlich logisch und durchaus verständlich. „Für unsere Gäste und deren Angehörige ist die Beratung zur Finanzierung des Aufenthalts im Hospiz am See sehr wesentlich und die frühzeitige existenzielle Abklärung entlastend. Für mich ist diese Beratung häufig auch ein Türöffner, um ins Gespräch zu kommen. Oft blicken die Angehörigen auf sehr lange, kräftezehrende Zeiten der Pflege und Betreuung zurück. Sie zu ermutigen, wieder Raum für sich selbst zu schaffen und Kraft zu tanken ist mir ein besonderes Anliegen.“ Gerade hier im Hospiz am See geht es für Gäste, Angehörige und Angestellte um das Wesentliche



Daniela Lehner mit Familienhund Taro

im Leben. „Vieles, was im Leben der Gäste vorher noch wichtig war, verliert hier im Haus an Bedeutung.“ Gerade das hat die engagierte Sozialarbeiterin am Tag dieses Interviews ganz deutlich gespürt. Es war das erste Mal, dass sie die letzten Minuten eines Gastes im Hospiz am See begleiten durfte. „Es war für mich ein berührender, aber zugleich auch stimmiger Moment, als unser Gast im Kreise seiner Familie friedlich gestorben ist.“

**„Oft blicken die Angehörigen auf lange, kräftezehrende Zeiten der Pflege und Betreuung zurück.“**

Daniela Lehner

Ihr selbst fällt es persönlich nicht schwer, über den Tod zu reden oder sich damit auseinanderzusetzen: „Wir gehen alle diesen Weg. Die Zusammenarbeit mit der Seelsorge ist hier eine große Bereicherung.“ Manche

Gäste wünschen sich den Tod und sind froh, die letzte Zeit ihres Lebens noch im Hospiz am See verbringen zu können. „Hier ist viel Platz für Verabschiedung, Trauer, aber auch für einen Neubeginn, den wir als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr gerne begleiten.“



Zur Person:

### Daniela Lehner

Ausbildung: Verwaltungsassistentin, später Sozialarbeiterin  
Alter: 40 Jahre; Kinder: Melina (20), Marian (17), Vanessa (13)  
Freizeit: Familienhund Taro, Bewegung in der Natur, Ehrenamt beim Krankenpflegeverein

# Wenn Kinder sterben, stirbt ein Teil der Zukunft

VON ELKE KAGER

**Es berührt, macht Angst und sprachlos: Wenn Kinder von Tod und Trauer betroffen sind. Doch was unterscheidet das Sterben von Kindern im Vergleich zu Erwachsenen?**

Gisela Rohr ist Koordinatorin der Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche bei der Caritas Vorarlberg und weiß auch aus ihrer reichen Erfahrung als Psychologin zu berichten: „Wenn ein Kind verstirbt, dann stirbt ein großer Teil der Zukunft. Alle Vorstellungen und Visionen brechen dann weg.“ Beim Tod eines älteren Menschen sei bewusst, dass er sein Leben gelebt und die Chance gehabt hat, das Beste daraus zu machen. „Da bleibt auch viel Vergangenheit zurück, die man je nachdem schön betrachten oder aufarbeiten kann.“

Doch wie geht ein betroffenes Kind damit um, wenn es realisiert, dass es sterben muss? „Das ist ganz stark altersabhängig“, beschreibt die HOKI-Leiterin. „Kleine Kinder im Alter bis zum Kindergarten sind sehr intuitiv, sie haben dieses Todesverständnis noch nicht. Ihnen ist die Endgültigkeit, was sterben bedeutet, noch nicht bewusst.“ Dieses Verstehen und Begreifen rücke erst im Volksschulalter so ab sieben Jahren in den Vordergrund, beschreibt Gisela Rohr. „Aber egal in welchem Alter die Kinder sind: Sie machen sich immer sehr viele Gedanken über ihr Umfeld und die Hinterbliebenen. Wenn man beispielsweise Kinder fragt, ob sie Angst vor dem Sterben haben, antworten sie sehr oft `Nein, aber ich fürchte, wie es Mama und Papa nachher geht`. Im Jugendalter müssen sich Betroffene wiederum mit anderen Themen auseinandersetzen, in der Pubertät kommen oft philosophische



**Gisela Rohr**, Koordinatorin der Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche

Gedanken hoch. Für Jugendliche ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit meist eine sehr schwierige Phase.“

## **Ansprechen, nicht totschweigen!**

Und wie kann man diesen Ängsten entgegenwirken? „Ansprechen. Das Schlimmste ist, wenn man den Tod tabuisiert und totschweigt, dass man Themen, die im Raum stehen, nicht anspricht. Kinder haben sehr viel Fantasie und wenn ihre Sorgen nicht angesprochen werden und sie kindgerechte Informationen bekommen, entwickeln sie Ängste. Alle Themen, die bereinigt werden können, sind heilsam.“ Hospiz für Kinder kann hier durch viel Erfahrung unterstützen: Das Team ist bestens für die Aufgabe geschult und so eine echte Entlastung für die Eltern. Das Kennenlernen der Kinder erfolgt ganz oft über das Spielen. „Da öffnen sich Kinder ganz schnell, fassen Vertrauen und

erzählen, was sie beschäftigt“, erlebt Gisela Rohr hier kaum Berührungsängste von Seiten der Kinder und Jugendlichen.

Im vergangenen Jahr unterstützte das HOKI-Team übrigens 33 Familien, in 14 Familien war ein Kind schwer erkrankt.

## Kontakt

**Hospizbegleitung für Kinder  
und Jugendliche**

T 05522-200 1112  
M 0676-884205112  
hopiz@caritas.at

Spendenkonto:  
AT11 2060 4031 0022 3134  
Verwendungszweck: HOKI



# REISETRÄUME made im Ländle.

*Wir sind Ihre  
Reisespezialisten in  
Vorarlberg. Individuell  
und persönlich.*

## NACHBAUR REISEN

**Feldkirch Illpark**  
05522 74680  
reisen@nachbaur.at

**Dornbirn Riedgasse**  
05572 20404  
dornbirn@nachbaur.at

www.nachbaur.at • @nachbaurreisen




**Ihr innovativer  
Partner mit  
Sinn für Tradition.**

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

**Druckerei Wenin GmbH & Co KG**  
Wallenmahd 29c - 6850 Dornbirn  
T +43(0)55 72 / 22 888  
druckerei@wenin.at • www.wenin.at

### Bildungshaus Batschuns

Ort der Begegnung

#### Schreiben heißt sterben lernen | Schreibwerkstatt

Mi 8. Feb. 13.30 h – Do 9. Feb. 17.00 h

Mag. Christoph Janacs, Schriftsteller, Salzburg

#### Lass uns über Demenz sprechen! | Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Personen 2023

26. Jän. / 23. Feb. / 15. März jeweils 14.00 – 16.00 h

**B**

#### Demenz und Palliative Care

Vom besonderen Umgang am Lebensende

Do 23. Feb. 9.00 h – Fr 24. Feb. 17.00 h

Jörg Fuhrmann, DGKP, MSc., Thalheim bei Wels | A

#### Pflege der Achtsamkeit

Samstag 4. März 9.00 – 17.00 h

Christine Riedmann-Bösch, DGKP<sup>in</sup>, Lustenau

#### Info, Ort und Anmeldung: [bildungshaus@bhba.at](mailto:bildungshaus@bhba.at)

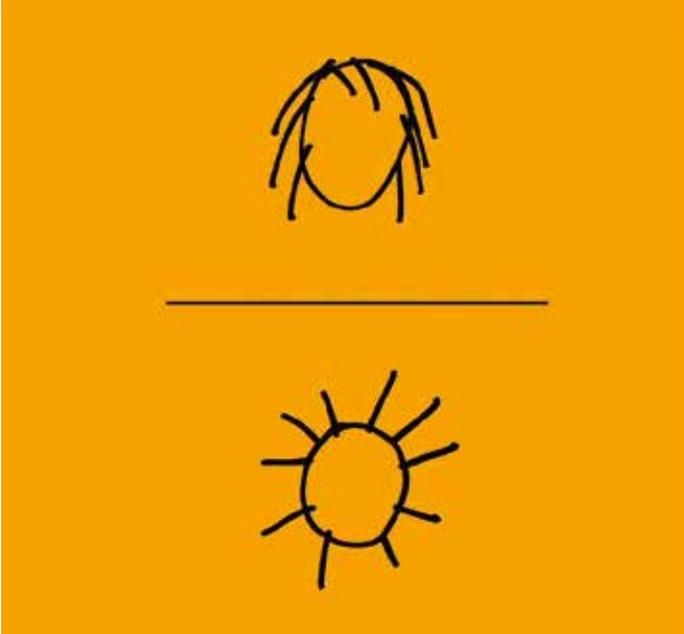
T 05522 44290-0 | [www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)



#### DEMENZ TANDEM | Begleitung und Beratung für Angehörige und Zugehörige

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

[christiane.massimo@bhba.at](mailto:christiane.massimo@bhba.at) | T +43 (664) 381 30 47



**Wir reden mit Ihnen.  
Telefonseelsorge Vorarlberg  
Telefon 142  
[www.142online.at](http://www.142online.at)**

# Leben bis zuletzt



## Hospiz am See

Das „Hospiz am See“ ist ein **liebevolles letztes Zuhause** für Menschen, die schwer krank sind und deren Erkrankung unheilbar und schon weit fortgeschritten ist.



## Regionale Hospizbegleitung

Unsere Hospiz-Begleiter\*innen nehmen sich **Zeit zum Zuhören, für Gespräche – zum Da-Sein**. Auf Wunsch begleiten wir zu Hause, im Krankenhaus oder im Pflegeheim.

## Ehrenamtliche Mitarbeit



Herzstück der Hospiz-Begleitung sind die rund 240 Frauen und Männer in den regionalen Hospizteams, im Hospizteam für Kinder und Jugendliche und im „Hospiz am See“, die **ehrenamtlich ihre Dienste** leisten.

**Hospiz berührt!**  
**Kleine Geschichten aus dem Alltag in der Hospizarbeit:**

### Eintrag aus dem Gästebuch im Hospiz am See:

*„Nicht nur unsere Mama schätzt die liebevolle und umsichtige Art der Begleitung und Pflege im Hospiz am See, auch für uns Angehörige ist es beruhigend zu wissen, dass sie gut aufgehoben und bestens versorgt ist. So können wir die letzten Tage bei ihr sein und es geht uns gut dabei.“*

*„Ihr habt unsere Angehörige nicht wie eine Patientin oder einen Gast behandelt, sondern wie ein Familienmitglied. Dafür danken wir euch von Herzen!“*

### Ein Angehöriger erzählt:

*„Meine Eltern haben alles für mich getan, daher war es mir wichtig, dass ich meinem Vater ermöglichen konnte zuhause sterben zu können. Wir haben Engel kennengelernt – es ist wunderbar, wie sich Hospizbegleiter\*innen um andere kümmern, mit sehr viel Herz, nicht aufdringlich, mit Rat und Tat und sehr professionell. Sie hatten in jeder Situation das richtige Gespür, was wir brauchen und wir haben uns in diesen schweren Tagen des Abschiednehmens sehr aufgehoben gefühlt.“*

**Eine Betroffene berichtet:** *„Ich bin gerne jeden Monat im Trauercafé, weil ich dort seelische Hilfe bekomme. Ich kann über meine Trauer sprechen und habe das Gefühl nicht allein zu sein und jede und jeder weiß wovon ich spreche, weil sie es selbst erlebt haben. Ich danke den Ehrenamtlichen, die den Vormittag mit sehr viel Herzlichkeit gestalten“.*

# hospiz vorarlberg

eine Aufgabe der **Caritas**

**129 Frauen und Männer** wurden 2021 im Hospiz am See begleitet. Das Durchschnittsalter betrug 72 Jahre.

**236 Ehrenamtliche** sind in den Hospizteams tätig. 30.000 Stunden investierten sie 2021 in ihre Tätigkeit.

**33 Familien** wurden 2021 durch Hospiz für Kinder unterstützt.

## Trauerarbeit

Trauer ist ein Weg, der gegangen werden muss. Trauer braucht Zeit und Geduld. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen stehen den Betroffenen dabei **tatkräftig und einfühlsam** zur Seite.



## Hospizbegleitung für Kinder

Wenn Kinder oder Jugendliche lebensbedrohlich erkranken, verändert sich das Leben der ganzen Familie. Mit **angemessener Offenheit und respektvollem Schutz** begleitet unser geschultes HOKI-Team alle Betroffenen – Kinder, deren Familien, Freunde und andere Angehörige.

### Sie haben Fragen?

T 05522-200 1100

[hospiz@caritas.at](mailto:hospiz@caritas.at)

### Sie möchten die Dienste von Hospiz Vorarlberg unterstützen?

Spendenkonto lautend auf  
Caritas der Diözese Feldkirch

Zweck: „Hospiz Vorarlberg“

**IBAN: AT11 2060 4031 0022 3134**

## Damit das Zuhause ein guter Ort zum Sterben wird

„Es ist der Wunsch ganz vieler Menschen, den Lebensabend zuhause in der vertrauten Umgebung verbringen zu können und auch dort sterben zu dürfen“, erläutert Karl Bitschnau von Hospiz Vorarlberg. „Doch nur einem Drittel der Menschen in Vorarlberg wird dieser Wunsch erfüllt.“

Hier setzte das gemeinsame Projekt „Hospizkultur und Palliative Care zuhause“ (kurz HPC zuhause) von Hospiz Vorarlberg, connexia sowie der Hauskrankenpflege in Vorarlberg an. „Das Projekt HPC zuhause hat die sensiblen Themen der letzten Lebensphase aufgegriffen, in ein Konzept gegossen und ein Curriculum für die Wissensvermittlung entwickelt“, führt Angela Jäger vom

Landesverband der Hauskrankenpflege aus. Über 60 Mitarbeiter\*innen der einzelnen Krankenpflegevereine nahmen an den Workshops teil und wurden zu Hospiz- und Palliative-Care-Beauftragten geschult. Für Iris Grabher-Redlinger von connexia wurde nun der Rahmen für die bestmögliche Begleitung von Sterbenden zuhause geschaffen.

Drei Jahre dauerte das Projekt, das nun im Salomon-Sulzer-Saal in Hohenems den feierlichen Abschluss fand. Dabei konnten zahlreiche Gäste aus dem Umfeld der Fördergeber und der Systempartner\*innen, Vorstandsmitglieder der Krankenpflegevereine sowie Pflegekräfte begrüßt werden.



Das Leitungsteam (v.l.): **Iris Grabher-Redlinger**, connexia; **Angela Jäger**, Landesverband der Hauskrankenpflege und **Karl Bitschnau**, Hospiz Vorarlberg

### Impressum

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

Fotos: Caritas, shutterstock, privat;  
Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:  
Caritas Diözese Feldkirch, Wichnerg. 22, 6800 Feldkirch  
Druck: Wenin Dornbirn  
Aktuelle Information für Interessierte,  
Fördergeber und Partner der Caritas Vorarlberg.  
Österreichische Post AG/ SP 03Z035126 N,  
Lebenszeit Nr. 3/2022,  
Erscheinungsort: Verlagspostamt Feldkirch, November 2022



Sabine und Benno Kienreich

## Caddy for Life zugunsten der Hospizarbeit

**Unter dem Titel Caddy for Life organisierte der Golfclub Weißensberg im September ein Spendenturnier zu Gunsten von Hospiz Vorarlberg.**

**30.000 Euro** durfte Hospiz Vorarlberg von Präsident Benno und seiner Frau Sabine Kienreich entgegennehmen. Dafür ein herzliches Danke an alle Sponsor\*innen und Golfer\*innen.



## Weihnachten ohne dich ...

Hospiz Vorarlberg lädt alle Menschen, die um einen lieben Verstorbenen trauern, zu einer Gedenkfeier ein.

**4. Adventssonntag, 18. Dezember  
16 Uhr in der Pfarrkirche Muntlix**