

# HOSPIZ AKTUELL

BEGEGNUNG UND GEMEINSCHAFT

## Zuversicht

1 / 2021

### **REGENBOGEN**

"Somewhere over the rainbow". Über die Zuversicht in schwierigen Zeiten.

► Seite 3

### **WAS BLEIBT IST DIE LIEBE**

Trauer, Hoffnung, Zuversicht. Beiträge aus unserer Gesprächsgruppe „TrauerRaum“.

► Seite 6

### **TEAMWORK**

Unser Mantel für das Projekt „Vielfalt in Hülle & Fülle“ ist fertiggestellt.

► Seite 12



VEREIN HOSPIZ MÖDLING



### *Liebe Freundinnen und Freunde des Verein Hospiz Mödling!*

In dieser Ausgabe unserer Zeitung, die Sie gerade in Ihren Händen halten, widmen wir uns dem Thema Zuversicht, mit besonderem Blick auf die Trauer. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust – wir ziehen an dieser Stelle den Tod eines geliebten Menschen in Betracht. Wir wollen Trauernde in dieser schweren Zeit unterstützen und bieten individuelle Trauerbegleitung in Form von Einzelgesprächen, Paar-, und Familienbegleitung und eine begleitete

*In den Tiefen des Winters erfuhr  
ich schließlich, dass in mir ein  
unbesiegbarer Sommer liegt.  
(Albert Camus)*

Trauergruppe an. Meine beiden geschätzten Mitarbeiter\*innen und ich, als Leiterin des „TrauerRaums“, schaffen mit einfühlsamer und respektvoller Haltung eine teilnehmende und unterstützende Atmosphäre, in der sich Trauernde gut aufgehoben fühlen. Das ermöglicht ihnen, dem gesamten Gefühlsspektrum ihrer Trauer freien Lauf zu lassen. In der Gruppe treffen einander Menschen,

die ähnliche Schicksale haben, die das Leid der anderen direkt nachvollziehen können und einander Beistand und Trost spenden. Ganz langsam – für jeden trauernden Menschen in seinem eigenen Tempo – verändert sich der Trauerschmerz, Mut und Hoffnung können wieder aufkeimen. Zuversicht, eine Kraft die uns allen innewohnt, kann beim Trauernden das Vertrauen zur Findung und Festigung einer neuen inneren Beziehung zum geliebten Verstorbenen bewirken. So dürfen wir Zuversicht als Kraftquelle nutzen, dass gutes Leben trotz widriger Umstände gelingen kann.

Mein Dank gilt allen Trauernden, die uns an ihrem persönlichen Schicksal teilhaben lassen und meinen beiden ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen für den kollegialen und hilfreichen Austausch unserer gemeinsamen Arbeit. Wir wünschen allen Trauernden, dass ihre Lieben für immer einen guten Platz in ihren Herzen behalten.

*Veronika Ablöcher*

**Veronika Ablöcher**

*Vorsitzende*

*Verein Hospiz Mödling*



## ZUVERSICHT IST DER REGENBOGEN ÜBER DEM LAND DES LEBENS

Von Ilse Weinbörmair

„Somewhere over the rainbow...“ ist für mich ein besonders berührendes Lied; wie durch regenverwaschene Fenster schimmert die wieder erstarkende Sonne zwischen sich ausdünnenden Wolken, ein Bild beleuchtend, das sanft in den Farben der Kindheit erstrahlt. Das entspannte Lächeln lässt sich schon hinter dem Tränenschleier erahnen und die Welt scheint wie frisch gebadet.

Wer hat noch nie von einer Welt geträumt, in der das Leben einfach nur schön wäre, wie einst im Paradies. Voller Licht, Düfte, Früchte, zahmer Tiere, genug von allem, was wir brauchen und für alle Liebe und Freude ohne Ende – und dann plötzlich schlägt ein Ereignis wie ein Meteorit in unser Leben ein, hinterlässt ein tiefes Loch, das sich wohl nie wieder schließen wird, und kein Gras und keine Blume werden dort je wieder wachsen...

Wir treiben hilflos in einem wilden Meer der Verzweiflung, kein Rettungsboot in Sicht, unsere Kräfte rieseln langsam aus Körper und Geist. Gute Ratschläge schwirren durch die Lüfte, und sie scheinen für alle anderen zu passen – doch irgendwann ist die Talsohle erreicht, der tobende Sturm beruhigt sich und alles beginnt wieder in vertraute Dimensionen zurück zu kehren. Was bewirkt diesen wunderbaren Umschwung? Heute finden wir in diesem Zusammenhang oft den Begriff der Resilienz. Die Hoffnung hat die Verzweiflung besiegt. Das seelische Immunsystem hat die Oberhand gewonnen. Der Lebensmut war doch stärker. Sehen wir uns diese Begriffe näher an: Die Hoffnung hängt an einem Ziel, die Resilienz erscheint als eine Art seelischer Fitness zum Überspringen der Stolpersteine des Lebens, das seelische Immunsystem knüpft sich an Befindlichkeiten. >>

*Auch wenn uns Zuversicht und Lebensfreude manchmal so klein wie Zwerge vorkommen: Sie sind schlafende Riesen, die wir wecken können.*  
(Jochen Mariss)

Die Zuversicht nährt sich aus anderen Quellen. Ihre Wurzeln stecken in einem Gemisch aus Liebe zum Leben, gutem Verhältnis zu sich selbst, Urvertrauen, auch im Glauben. Sehr wichtig: die Fähigkeit, selbst widrigen Umständen noch gute Seiten abzugewinnen, den eigenen Lebensweg erkennen und achten. Für mich ein unverzichtbarer Wegbegleiter: eine Prise Humor. Sich selbst nicht überwichtig nehmen. Schmerz und Leid auch im Anderen erkennen, und dass jeder sein Binkerl trägt.

*Mozart'sche Heiterkeit, die aus überwundenem Leid erwächst*

Das Verlassen der Komfortzone ist der erste Schritt zur Verwirklichung aller Wünsche, egal welcher Art. Setzen wir diesen Schritt bewusst und klar: ich will ... ich werde ... mit voller Überzeugung, aus ganzem Herzen, das kann nur gut gehen. In Liebe und Vertrauen, ohne Kampf und Krampf.

Da fällt mir noch ein schönes Wort aus der Schulzeit ein, von unserer Professorin für Deutsch, Geschichte und Turnen: sie sprach von der „Mozart'schen Heiterkeit, die aus überwundenem Leid erwächst“. Diese lebenskluge Frau war das erste weibliche Wesen, das an der Grazer Universität Philosophie fürs Lehramt studieren durfte. Noch ein Bild aus der Fülle chinesischer Weisheiten: „Reiskörner fallen nicht vom Himmel“ – an der Zuversicht können wir glücklicherweise alle arbeiten. Möge die Übung gelingen!

Ilse Weinbörmair ist seit 2010 ehrenamtliche Hospizbegleiterin im Verein Hospiz Mödling.



Zuversicht zum Anhören:  
„Somewhere over the rainbow“  
von Israel Kamakawiʻole



Jemand hat leise  
die Bäume geweckt,  
die Blumen, die Vögel  
und die Sträucher.  
Und die Zuversicht  
angeknipst.  
Es knospt, blüht  
und zwitschert.  
In den Haaren  
ein milder Wind und  
die Beine ausgestreckt  
auf der Bank sitzend und  
in die Sonne blinzelnd.

(Monika Minder)

*Stirbt ein geliebter Mensch, stirbt auch etwas in uns selbst. Es bleibt nicht nur eine Lücke, sondern auch wir als Verlassene bleiben als andere zurück als die, die wir vor dem Verlust waren. Es gilt, das Leben neu zu sortieren. (K. Pilcz)*

## Beiträge aus unserer Gesprächsgruppe „TrauerRaum“

### CHRISTIANE TSCHANK

Seit Juli 2020 darf ich ehrenamtlich im Verein Hospiz Mödling im Bereich der Trauerbegleitung mitarbeiten. Es ist mir ein Herzens-Anliegen, Menschen in dieser herausfordernden Zeit beizustehen. Trauer ist ein Prozess, der in alle Bereiche unseres Lebens eingreift und ein Thema, das jeden von uns irgendwann betrifft. Die Empfindungen werden oft wie ein Sog wahrgenommen, aus dem ein Auftauchen unmöglich erscheint. Nichts ist mehr, wie es vorher war. Dann ist es wichtig zu wissen, dass man nicht allein ist.

Die Begleitung ist mir auch deshalb ein Anliegen, weil ich das Gefühl habe, dass die Themen Sterben und Trauer in unserer aufgeklärten westlichen Welt zu kurz kommen. Ich behaupte, dass unsere leistungsorientierte Gesellschaft darauf bedacht ist, Menschen, die einen schmerzlichen Verlust erlitten haben, möglichst schnell wieder in die „Normalität“ hinein zu holen. Für die Trauer bleibt keine Zeit.

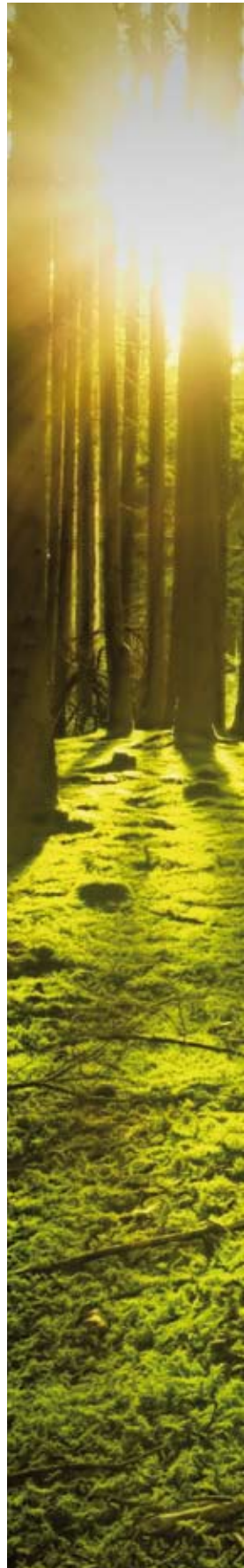
Wir erlauben uns oft selbst nicht, einen Verlust zu betrauern, geschweige denn anderen unsere Trauer zuzumuten. „Das kann man doch nicht.“ „Und weinen am Grab bitte möglichst lautlos und unauffällig“. Dabei würden die Betroffenen ihren Schmerz am liebsten laut hinausschreien. Das Gefühl der Ohnmacht holt einen immer wieder ein. Auch Schuld ist manchmal ein Thema. *Warum habe ich ihn (oder sie) nicht früher zum Arzt geschickt?* Wut auf den verstorbenen Menschen, weil man sich alleine gelassen fühlt oder Erleichterung nach

einem langen schweren Leidensweg, werden oft beschämt wahrgenommen. All diese Gefühle haben Platz in der Trauergruppe oder in Einzelbegleitungen. All diese Empfindungen sind „normal“ und „erlaubt“. In der Gruppe können sich Betroffene untereinander austauschen. Alle sind in gleichen oder ähnlichen Situationen. Dadurch fühlen sich die Teilnehmer\*innen verstanden und ein Stück weit getröstet.

Und allmählich wird die Trauer leichter. Etwas, was man nicht für möglich gehalten hat, tritt ein. Es entsteht Heilung. Die große Traurigkeit weicht, Perspektiven für das eigene Leben tun sich auf. Die Erinnerung an den geliebten Verstorbenen begleitet uns unser Leben lang und ist kostbar – und gleichzeitig wird das eigene Dasein wieder lebenswert, Freude kann wieder empfunden werden, Interessen werden wieder geweckt und es darf Neues entstehen.

Einer der Sätze, der sich im Kurs zur Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung besonders bei mir eingepägt hat, ist: DER BEGLEITER GEHT NIEMALS VORAUSS. Der Trauernde bestimmt den Weg und das Tempo und wir stehen zur Seite.

Die Trauergruppe des Verein Hospiz Mödling findet immer am 1. und am 3. Dienstag im Monat statt. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung unter 02236/864 101.





## DORIS MAYR

Ich habe im März 2020 nach dem Tod meiner Eltern 2017 und 2019 Unterstützung in der Trauergruppe gesucht und wurde mit wunderbaren, heilenden Treffen belohnt. Ich habe viele Zugänge zur Verarbeitung durch andere Teilnehmer\*innen kennengelernt, wir haben viel erzählt, geweint, gelacht. Diese Stunden sind mir bis heute wertvoll, ich habe Freunde gefunden. Frau Ablöschner, Herr Schwarzkopf und Frau Tschank haben die Gruppe sehr wertschätzend, mit viel Fürsorge, Geduld und Ruhe begleitet. Da ich mich auch mit einem Coach und in Eigenregie mit meiner Trauer beschäftigt habe, bin ich im Dezember 2020 in die Akzeptanz des Geschehenen gekommen und habe mich aus der Gruppe verabschiedet (bleibe aber trotzdem mit einigen in Kontakt!). Die Trauergruppe ist eine unschätzbare wertvolle Einrichtung, die von ganz besonderen Menschen ehrenamtlich betreut wird. Meinen tiefempfundenen Dank für Ihren Einsatz, mir hat die Teilnahme in der Trauerverarbeitung sehr geholfen. Alles Liebe für die Teilnehmer\*innen und Begleiter\*innen!

**ANDREA EDER**  
**Über meinen Vater**

Leben ohne IHN

Ich atme. Er ist nicht da.  
 Ich sehe in die Augen meines Sohnes.  
 Er ist nicht da.  
 Ich verlasse die Wohnung.  
 Er ist nicht da.

Die Türe ist schwer und ein freundliches Lächeln öffnet sie. Ich betrete einen Raum. An einem Tisch sitzen Frauen und Männer, die den Schmerz kennen. Den Schmerz ohne dich zu sein. Ein Raum voller Trauer. Ein Raum voller Sehnsucht.

Es ist schwer einander anzublicken. Was soll man auch sagen. Die Floskeln der nicht Wissenden kennen wir alle schon genug. Eine junge Frau gegenüber hat feuchte Augen. Ich sehe in ihr feines Gesicht und es ist mir, als öffnen ihre Tränen meine Erinnerung.

Eine Kerze am Tisch brennt. Sie flackert und ihr kleines Licht leuchtet. Der Tisch ist so groß und die Kerze so unscheinbar. Ich denke an dich und dass du dich nie aufgedrängt hast und doch immer da warst. Mein Licht.

Vorsichtig erzählen wir einander von all dem, was wir jetzt sind. Was ich bin – ohne dich? Ich bin anders – oder doch gleich? Bin ich gleich viel, obwohl etwas fehlt? Kann die Gleichung jemals wieder gerade werden, wieder gleich werden?

Nicken. Erzählen. Zuhören. Weinen. Trost.

Das Verstehen der Anderen ist wie ein warmer Mantel, der sich um meine Schultern legt. Ich bebe und mein Herz schlägt mutig. Ich spüre wie ich mich löse und ankomme in diesem Raum, der so viel mehr ist, als er scheint. Blicke, die verstehen, Fragen, die helfen den Schmerz zu finden. Mein Ich beruhigt sich ein wenig. Ich sehe dich, obwohl du nicht da bist... und du bist bei mir. Für immer.

*Ich atme.*

*Du bist nicht da.*

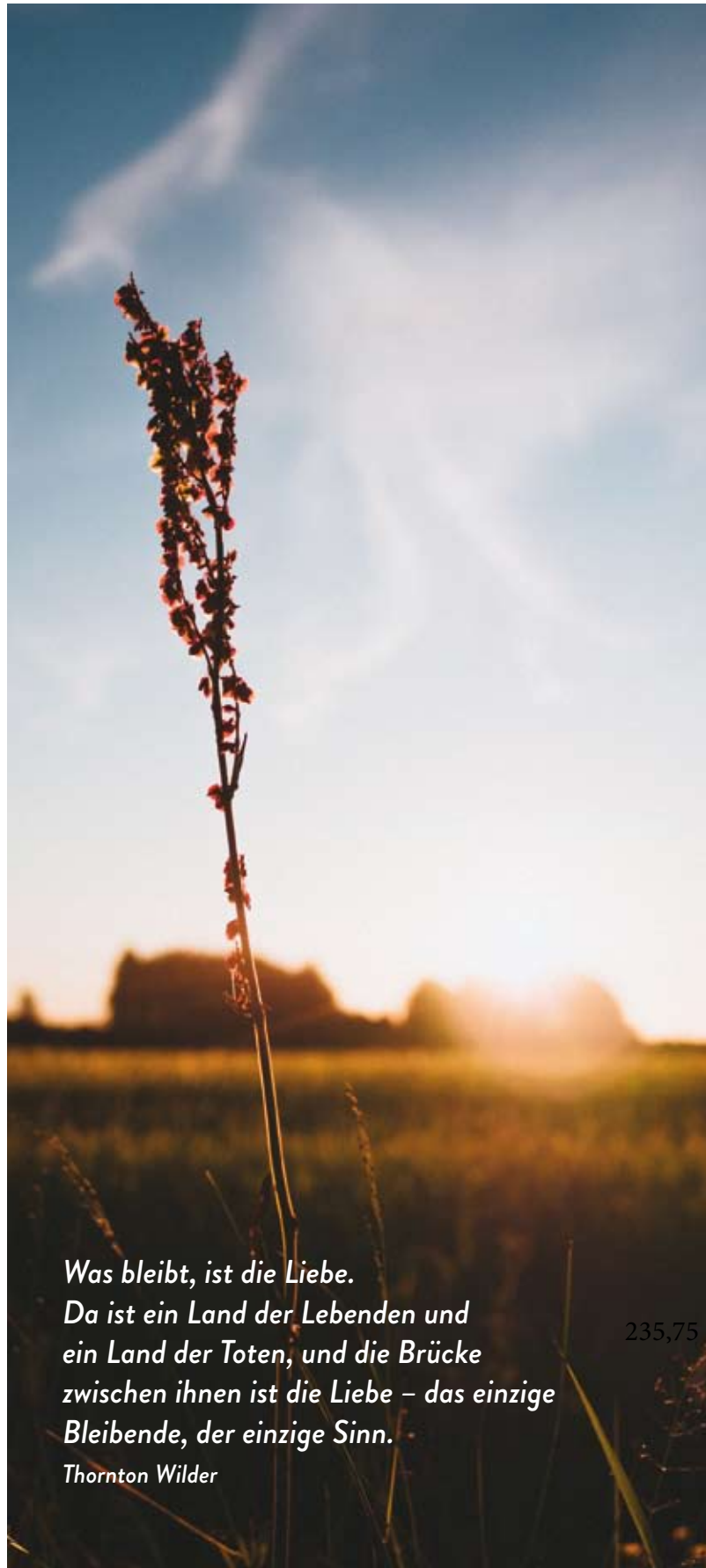
*Ich gehe.*

*Du bist nicht da.*

*Ich lebe.*

*Du bist nicht da.*

*Ich lebe. Ohne dich....*



*Was bleibt, ist die Liebe.  
 Da ist ein Land der Lebenden und  
 ein Land der Toten, und die Brücke  
 zwischen ihnen ist die Liebe – das einzige  
 Bleibende, der einzige Sinn.*

*Thornton Wilder*

235,75



KAROLINE PILCZ

## DER TOD ÖFFNET UNBEKANNTE TÜREN

Eine persönliche Geschichte von Tod und gemeinsamem Trauern \*)

Als mein Vater an einem lauen Vollmondabend im September 2019 starb, war dieser Tod für mich nicht der erste eines nahen, geliebten Angehörigen, eines Menschen, dem man absolut vertrauen kann und der einen, komme, was wolle, bedingungslos liebt. Vierundzwanzig Jahre zuvor, ich kaum dem Teenageralter entwachsen, hatte ein angetrunkener Mercedes-Fahrer mit einem Schlag das Leben meiner Mutter und meiner Großmutter ausgelöscht, meinen betagten Großvater zum Krüppel gemacht und unsere Familie nahe an den Abgrund katapultiert. Ein großes Schweigen lag lange über uns.

Als mein Vater nun dreiundzwanzig Jahre nach meiner Mutter diese Welt verließ, war ich also wahrlich schon „Trauer-erprobt“. Und doch war diesmal alles anders. Ich hatte ein bisschen Zeit, mich an den nahenden Tod zu gewöhnen. Etwas mehr als einen Tag hatte ich die Gewissheit, dass es mit ihm zu Ende ging, einfach so. Eine Virusinfektion dürfte der Grund gewesen sein. Vielleicht hatte er auch einfach genug gelebt.

Der große Unterschied zu den vorangegangenen Toden war für mich, dass ich dabei war. Ich begleitete ihn auf dem für mich langen und schweren Weg des Ringens, des Nicht-Loslassens, des Luft-schnappens. Es war kein leichter Weg, aber schlussendlich konnte er in Frieden hinübergehen in die andere Welt, mit einem letzten Blick zu mir, einem in die Richtung, in die er mich gleich verlassen würde, gen Himmel, mit einem letzten Atemzug in meinen Armen. Das erste Mal in meinem Leben erlebte ich einen bewussten Tod. War ich dabei, als ein Körper zu atmen aufhörte. Zum ersten Mal sah ich sieben Minuten nachdem der letzte Atemzug getan war, eine silbrige Nebelwolke dem leblosen Körper entweichen und aufsteigen.

Diesmal fiel ich nicht in ein bodenloses dunkles Loch. Das Organisieren des Begräbnisses glich fast schon einer Routine. Die Menschen gehen rasch zur Tagesordnung über, während man selbst als

Trauernder nicht mit dem Tempo der Welt mitzuhalten vermag. Nach Papas Tod wurde es grau um mich. Die Bilder und die Trauer klebten wie unsichtbarer Schlamm an mir. Ich war weiterhin aktiv, aber mein Denken und meine Seele waren gelähmt.

Irgendwie hatte ich erst seit wenigen Jahren das Gefühl, meine Trauer, die mein Leben zu prägen schien, halbwegs überwunden zu haben. Mit Hilfe von Therapeuten, therapeutischen Malgruppen, durch intensive Beschäftigung mit dem Tod, mit dem System Familie und mir selbst. Und doch traf mich der Tod meines Vaters unerwartet. Der Schmerz fuhr mitten ins Herz, wie wenn ein Pfeil auf die offene Brust abgeschossen würde. Auch auf das Dabeisein beim Sterben, auf das intensive und intime Verabschieden war ich nicht vorbereitet gewesen. Der Tod allerdings öffnet Türen, wie der Aphorismus eines anonymen Autors so schön sagt.

Bereits, als ich die Partien verteilte, selbst liebevoll gestaltet, erzählte mir ein Freund, vermutlich aufgrund seines Unvermögens etwas zu sagen, vom Verein Hospiz Mödling, von einer seiner Bekannten und ihrer Vereinstätigkeit, von diesem und jenem. Und vor meinem geistigen Auge stand bereits damals, noch im Schock des kurz vorangegangenen Sterbeerlebnisses, dass auch ich eines Tages dort mithelfen wollte. Damit weder Sterbende noch Angehörige so allein sein müssen, wie mein Papa es glücklicherweise nicht, ich es aber während seines Sterbens und danach war. Irgendwann im Spätherbst des Jahres 2019 fand ich die Kraft, mir die Seite des Hospizvereins Mödling genauer anzuschauen. Bereits nach wenigen Augenblicken fiel mein Blick auf die Ankündigung einer neuen, offenen Gesprächsrunde „TrauerRaum“, die in Kürze beginnen würde.

Gleich meldete ich mich an. Ich war und bin zwar eine Einzelkämpferin, aber inmitten einer nahezu völlig verständnislosen Umgebung, sagte mir eine innere Stimme, dass es mir guttun würde, mich >>



>> mit „Gleichgesinnten“, also Trauernden, auszutauschen. Und das nicht so nebenbei im Kaffeehaus, sondern in einem liebevoll gestalteten Raum, unter der behutsamen Anleitung von Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiter\*innen.

Vom ersten Gruppentreffen an, bei dem wir nur zu viert, zwei Trauernde und zwei Begleiter\*innen waren, fühlte ich mich wohl, angenommen, geborgen. Manchmal konnte ich vor lauter Trauer kein Wort sagen, hörte den anderen nur stumm zu. Die Gruppe veränderte sich, bekam Zuwachs, wandelte sich. Ich, die ich oft ein Zuviel an Menschen meide, weil mich Gespräche, vor allem sogenannter Smalltalk, ermüden, fühle mich plötzlich in einer Gruppe geborgen. Der „TrauerRaum“ gibt Halt und bietet sich mitten in der Hektik des Lebens und im neuen Corona-Alltag an als Ort der Ruhe. Die Gruppe ist für mich ein Platz, an dem ich meiner Trauer Raum geben kann. Sie in Worte fassen darf. Ein Ort, der trauern zulässt. Wut, Verzweiflung, Schmerz, Tränen, Wortlosigkeit. Jeder Mensch stirbt anders, habe ich gelernt. Jeder Mensch verliert durch den Tod eines geliebten Menschen auch etwas anderes. Jeder Mensch geht individuell sowohl mit der eigenen Trauer als auch der Trauer anderer um. Alles darf hier gesagt werden. Nichts wird gewertet.

Die Gruppe zeigte mir weitere Wege als meine eigenen aus der Trauer heraus. Sie macht immer wieder Mut. Sie beschenkt mich jedes Mal aufs Neue. Sie ließ mich wunderbare Menschen kennenlernen und gab und gibt mir vor allem das Gefühl, mit meiner Trauer nicht allein zu sein. Noch bin ich den Weg der Trauer nicht zu Ende gegangen, bin noch unterwegs. Es gibt Rückschritte, Umwege, Hindernisse. Aber, wie heißt es so schön, der Weg sei das Ziel. Für diesen muss sich jeder seine eigenen Wanderschuhe selbst schnüren und allein einen Fuß vor den anderen setzen. Aber gemeinsam unterwegs zu sein, sich zu unterstützen und zu ermutigen, wenn die Sohlen brennen und sich Blasen an den Füßen bilden, macht den langen und steinigen Weg um vieles leichter. So kann ich nur jedem Trauernden Mut zusprechen, sich nicht allein, sondern gemeinsam auf die Reise zurück ins Leben zu machen!

*\*) Dies ist eine gekürzte Fassung. Der ungekürzte Text ist nachzulesen unter: [www.hospiz-moedling.at](http://www.hospiz-moedling.at)*

## SABINE VALENCAK trauert um ihren Mann

Mein Bauch hat mich in der letzten Zeit ziemlich beschäftigt. Ich glaube, dass ich so viele negative Gefühle in mir habe, die sich auf meinen Bauch geschlagen haben. Ich hab es aber so lange nicht bemerkt, ich hab meine Gefühle nämlich überhaupt nicht mehr gespürt.

Bis mir plötzlich alles zu viel geworden ist. Ich hab den Eindruck es kämpfen alle Gefühle miteinander in meinem Bauch. Welche dürfen bleiben, welche nicht? Welche will ich haben? Kann ich mir das aussuchen? Will ich überhaupt gute Gefühle? Dürfen die auch da sein?

Christoph wollte, dass es mir wieder gut gehen darf, aber ich kann das oft nicht zulassen. Ich glaube, dass ich mich damit selbst bestrafe. Aber muss ich das wirklich? Es fühlt sich oft richtig an. Mein Bauch ist dann voll mit Trauer, Schuldgefühlen, Wut, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Angst. Und dann bekomme ich Bauchweh, es grummelt dann ganz laut, als ob mein Bauch mir sagen wollte, hey so kann es nicht weitergehen.

Aber ich höre nicht auf ihn. Verstehe nicht genau, was er mir sagen will. Von innen ist nichts zu sehen. Das ist gut. Aber ich weiß, dass es da drin nicht so ist wie es sein sollte. Nur hab ich keine Ahnung wie ich da Ordnung hineinbringen kann. Ich hab keinen Plan. Aber kann man Gefühle planen? Ich muss wohl einfach Geduld mit mir selbst haben, das fällt mir extrem schwer. Vielleicht kommen dann auch mal andere Gefühle. Gute Gefühle wie Hoffnung, Dankbarkeit und Freude. Wenn ich endlich mal loslassen kann. Damit mein Bauch nicht mehr so weh tut.

Mit welchen  
schreibst du  
mit welchen  
Was schreibst  
jetzt, wo Sch  
öffnet und V  
leis in die Tra

Beat Jan



Gedanken  
Zuversicht,  
Händen Hoffnung?  
die Seele in dein Gedicht,  
zweigen den Himmel  
vertrauen sich  
Trauer mischt.

## FRIEDRICH SCHWARZKOPF

Nach meiner Ausbildung zum Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleiter und nach Abschluss meines Praktikums beim Verein Hospiz Mödling bekomme ich die Frage gestellt, ob ich es mir zutraue, Trauergruppen zu begleiten. Auch wenn ich nicht genau weiß, was da auf mich zukommt, starten wir im Dezember 2019 mit einer kleinen Gruppe und ich bin überrascht, wie gut es sich anfühlt, wenn durch schwere Verluste arg verletzte Menschen miteinander ihre Erfahrungen teilen und einander mit größtem Respekt begegnen. Heute, ein Jahr später, begleite ich eine stetig gewachsene Gruppe und staune, wie viel Kraft es hat, wenn sich Menschen in einer so schwierigen Lebensphase, ohne jede Beurteilung und ohne Ratschläge, einander vollkommen annehmen. Wir Trauerbegleiter\*innen konzentrieren uns auf das Zusammenfassen von Beobachtungen sowie das Einbringen von Impulsen. Es ist wunderbar für mich, diese Gruppe begleiten zu dürfen.

Du bist nicht allein, wenn Du ...

- ... schweigst, weil Du keine Worte für Deine Traurigkeit findest
- ... verzweifelst bist und den geliebten Menschen so sehr vermisst
- ... reden willst über Deinen Verlust und Deinen Kummer
- ... verstanden werden möchtest, ohne Rechtfertigung und ohne Ratschläge
- ... einfach nur zuhören willst, um die Geschichten der anderen zu erfahren
- ... endlich wieder einmal lachen willst
- ... Dich an den geliebten Menschen erinnerst
- ... auch wütend und zornig sein darfst, ganz ohne Scheu
- ... Deine Tränen zeigen kannst
- ... wieder Hoffnung schöpfst
- ... Ideen hast, wie Du es schaffen kannst, aus Deiner Trauer aufzutauchen
- ... neue Wege gehst und dafür wertgeschätzt wirst
- ... einfach in der Gemeinschaft und nicht alleine sein möchtest
- ... von anderen lernst, wie die das machen, wieder zu leben
- ... Zuspruch für Deinen weiteren Weg haben willst
- ... anderen Trost spenden und beistehen möchtest
- ... einfach nur gut für Dich selbst sorgen willst
- ... und Dich nicht einsam fühlen willst

**DU BIST NICHT ALLEIN.**

## IN HÜLLE UND FÜLLE

Seit dem Vorjahr werden im Rahmen eines Kunstprojekts von den Teams der niederösterreichischen Hospiz- und Palliativversorgung Mäntel gestaltet, die 2022 in St. Pölten ausgestellt werden sollen. Dieses Projekt entsteht in Zusammenarbeit mit der Künstlerin Astrid J. Eichin und hat den Titel: "Vielfalt in Hülle & Fülle".

Wir haben unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen eingeladen, sich zu beteiligen und verschiedene Vorschläge und Entwürfe erhalten. Jeder für sich eine kleine Kostbarkeit, sodass es nicht einfach war, eine Auswahl zu treffen. Auf dieser Seite zeigen wir einen kleinen Auszug. Unser Mantel ist mittlerweile kunstvoll fertig-



gestellt, wir werden ihn in der nächsten Ausgabe präsentieren. Wir danken allen herzlich, die sich trotz der schwierigen Umstände beteiligt haben! Ihr seid ein tolles Team!

*„Eine Palme in blau – angelehnt an die blaue Blume der Hoffnung – als Sinnbild für eine Oase. In einer Oase ist gut rasten vor der Weiterreise und ist nicht auch jede Hospizstation eine solche Oase?“*

*(Idee und Entwurf von GerdaTrappl)*



*„Da der Efeu nicht bestehen kann, ohne sich anzuschmiegen, ist er seit alters her ein Sinnbild für Freundschaft und Treue. Und schon im Altertum war diese immergrüne Pflanze auch Sinnbild des ewigen Lebens. Der Efeu bedeutet, dass die Seele lebt, wenn auch der Körper tot ist.“*

*(Idee und Entwurf von Anna Maria Woitzuck)*

## NEUES AUS DEM VEREIN



Wir begrüßen herzlich in unserem Team **Mag. Ursula Partsch-Brokke**, die seit Anfang Februar als MHT-Koordinatorin in unserem Verein tätig ist. Mag. Partsch-Brokke bringt viel Erfahrung in der Vereins- und Veranstaltungsorganisation mit und hat uns mit ihrem herzlichen Wesen rasch überzeugt. Wir freuen uns sehr über eine kompetente und engagierte neue Kollegin. Herzlich willkommen!



Mit Anfang des Jahres hat **DGKP Gaby Ruh** die Aufgaben der MPT-Koordination übernommen. Unsere bisherige Koordinatorin, DGKP Christiane Schalk, kann sich nun wie geplant wieder ganz der Betreuung der Patient\*innen widmen und wird Gaby Ruh als Stellvertretung zur Seite stehen. Wir wünschen beiden viel Freude mit ihren kommenden Aufgaben!

## WIR FREUEN UNS ÜBER ...



Unsere Vorsitzende Veronika Ablöschner mit Vertretern der Raiffeisen Regionalbank Mödling.

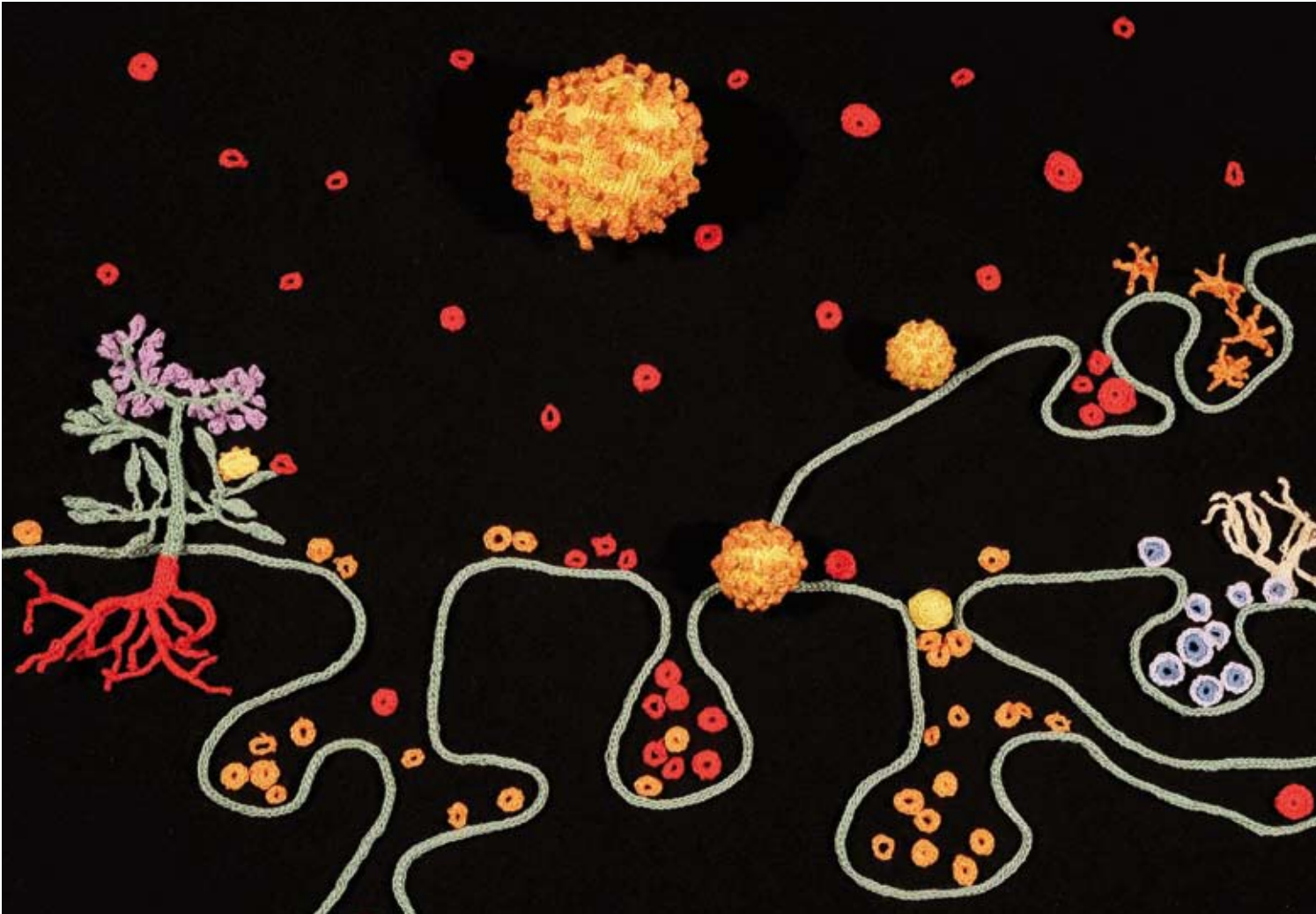
### *... einen Gewinn als Preisträger des Projekts „Regionales Mit.Einander“*

Mit dem Projekt „Regionales Mit.Einander 2020“ fördert die **Raiffeisen Regionalbank Mödling** soziale Zukunftsprojekte in der Region Mödling. Wir haben mehrere Hospizangebote eingereicht und durften uns im Dezember 2020 als Preisträger über 4.000 Euro Preisgeld freuen. Vielen Dank! Eine wichtige Unterstützung unserer Arbeit!

### *... Blumengutscheine von B&B*

**Robert Bigl, Eigentümer Blumen B&B:** „Die Arbeit, die hier geleistet wird, ist unheimlich wertvoll! Jeder, der in seinem Leben Trauer empfunden hat, weiß wie schwer diese Zeit ist. Unsere Blumen können vielleicht ein wenig dazu beitragen, mit Zuversicht durch diese Phase zu gehen! Ich bedanke mich für die Arbeit des Vereins!“ Wir danken von Herzen für diese liebevolle Spende!





### CLUSTER, TRANSMISSION AND IMMUNITY

Im Bild oben sehen Sie ein Werk von **Dr. Katherina Sabernig**. Die Ärztin fertigt gestrickte anatomische Bilder an. Diese Art der Darstellung hilft Patient\*innen, ihre Krankheit und mögliche Behandlungswege zu verstehen, ohne Ekel oder Angst hervorzurufen, wie dies bei realistischen Abbildungen oft der Fall ist. Wo keine Angst ist, kann Zuversicht wachsen. Mehr darüber auf ihrer Homepage: [www.knitted-anatomy.at](http://www.knitted-anatomy.at)

Viel ist schon über die Zeit der Pandemie gesagt und geschrieben worden. Vielleicht lässt sich für uns, unseren Verein, unser Team zum jetzigen Zeitpunkt sagen: Wir haben mit großen Einschränkungen und vielerlei Hindernissen unseren Auftrag dennoch erfüllt, wir haben vielen helfen können!

Unsere haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen arbeiten immer noch unter sehr schwierigen Bedingungen, um Schwerkranken und Sterbenden und deren Angehörigen beistehen zu können. Zu unserem Alltag gehören Schutzausrüstung und Zoom-Besprechungen. Unsere Koordinatorinnen be-

weisen Tag für Tag Krisenfestigkeit und Flexibilität. Vieles ist nicht möglich, Absagen und Übergangslösungen prägen nun schon seit vielen Monaten unsere Arbeit.

### *Zuversicht ist die Einsicht auf Aussicht (Ernst Ferstl)*

Und doch funktioniert auch so Vieles: die Zusammenarbeit im Team, das gemeinsame Bemühen, unsere Aufgaben gut zu erfüllen. So manches Neue zeigt sich, Ideen und Pläne beginnen, sich zu entfalten. Und: unsere Spender\*innen lassen uns nicht im Stich! Dafür danken wir von ganzem Herzen!

# VEREIN HOSPIZ MÖDLING

## MOBILE HOSPIZ- UND PALLIATIV- BETREUUNG

### HOSPIZBÜRO

Für Auskünfte und Beratung zur mobilen Betreuung zu Hause kontaktieren Sie bitte unser Hospizbüro: 02236/864 101

Verein Hospiz Mödling  
Schloßgasse 6  
2344 Maria Enzersdorf  
(Schloss Hunyadi, Seitentrakt links)

Unser Büro ist nicht ständig besetzt. Sie erreichen uns jedoch über den Bereitschaftsdienst unter unserer Telefonnummer. Wenn Sie uns besuchen wollen, vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Weitere Informationen:  
[www.hospiz-moedling.at](http://www.hospiz-moedling.at)

### SPENDEN

Unsere Leistungen der Hospiz- und Palliativbetreuung sind kostenlos. Wir danken sehr herzlich unseren unterstützenden Mitgliedern und SpenderInnen für ihre Einzahlungen. Auch für Kranzspenden und sonstige Zuwendungen danken wir herzlich.

### UNSER SPENDENKONTO

Verein Hospiz Mödling  
Hypobank Mödling, BLZ 53000  
IBAN: AT08 5300 0035 5501 4294  
BIC: HYPNATWW

Der Fördermitgliedsbeitrag beträgt unverändert Euro 25,44. Spenden und Fördermitgliedsbeiträge an den Verein Hospiz Mödling sind steuerlich absetzbar. (Reg. Nr. SO 1467)

## ANGEBOTE FÜR TRAUERENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

### TRAUERRAUM

Eingeladen sind alle Trauernden, die vor kurzer oder längerer Zeit einen schweren Verlust erlitten haben. Die Gruppe ist ein Ort der Begegnung und des Gesprächs. Einzelbegleitungen sind nach Vereinbarung ebenfalls möglich.

### Gesprächsgruppe für Trauernde:

jeweils am 1. und am 3. Dienstag im Monat von 18.00 bis 19.30 Uhr, außer an Feiertagen. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen bitte unter: 02236/864 101

### LEBENSRAUM

Wir möchten pflegenden Angehörigen durch Information, Beratung und Vernetzung Hilfestellung zur Bewältigung ihres Alltags geben. Bitte kontaktieren Sie uns gerne zu den aktuellen Angeboten und Terminen.

Weitere Informationen unter:  
[www.hospiz-moedling.at](http://www.hospiz-moedling.at).

Unsere Angebote sind kostenlos und stehen dem Hospizgedanken entsprechend allen Menschen offen.

### AKTUELL

Bitte beachten Sie, dass es aufgrund von COVID-19 Bestimmungen zu Änderungen von Angeboten und Terminen kommen kann!



## IMPRESSUM

Herausgeber:  
VEREIN HOSPIZ MÖDLING  
2344 Maria Enzersdorf  
Schloßgasse 6  
ZVR 479936534  
Tel.: 02236/864 101  
Fax: 02236/864 101- 4

Für den Inhalt verantwortlich:  
Veronika Ablöschner (Vorsitzende)

Wenn Sie die Zusendung von Hospiz Aktuell beenden möchten, bitten wir um Mitteilung unter: 02236/864 101 oder [office@hospiz-moedling.at](mailto:office@hospiz-moedling.at)

**Mut ist nicht immer  
brüllend laut. Manchmal ist  
es die ruhige, leise Stimme  
am Ende des Tages, die sagt:  
Morgen versuche ich es wieder.**

MARY ANNE RADMACHER