

Publikations-Organ der Hospizbewegung Liechtenstein / Ausgabe Frühjahr 2024

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Verein Hospizbewegung Liechtenstein, Landstrasse 317, 9495 Triesen
Texte: Franz Jehle. Weitere Informationen finden Sie unter www.hospizbewegung.li und/oder www.letztehilfe.li.





Kurs „Letzte Hilfe“

Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen

Über „Letzte Hilfe“

Erste Hilfe nach Unfällen zu leisten, wird in unserer Gesellschaft als eine selbstverständliche Aufgabe angesehen. Doch wie helfen wir Menschen, deren Lebensende gekommen ist?

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist verloren gegangen. Der Kurs „Letzte Hilfe“ ist ein Angebot für alle, die mehr darüber wissen möchten, was sie für einen Mitmenschen am Ende des Lebens tun können.

Die „Letzte Hilfe“ Kurse wurden in Österreich und Deutschland entwickelt und erfolgreich erprobt. Lizenznehmerin für Liechtenstein ist die Hospizbewegung Liechtenstein mit Sitz in Triesen (www.letztehilfe.li) oder www.hospizbewegung.li).

Der „Letzte Hilfe“ Kurs

Vermittelt Basiswissen zu Fragen wie:

Was passiert beim Sterben?

Wann beginnt es?

Wie kann man als Laie unterstützen und begleiten?

Wo bekommt man Hilfe?

Der halbtägige Kurs beinhaltet vier Themenschwerpunkte:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Datum	Aktuelles Datum unter www.letztehilfe.li
Uhrzeit	13.30 bis 18.00 Uhr (mit Pause)
Ort	Haus St. Florin, Vaduz (neben Pfarrkirche)
Leitung	Kursleiterteam LH Liechtenstein: Hassler Margot, Hospizbewegung FL Jehle Franz-Josef, Hospizbewegung FL Odoni Yvonne, Hospizbewegung FL Rogner Michael, LAK Sommerauer Elisabeth, LAK
Kosten	Kostenlos

Anmeldungen ab sofort unter:

Hospizbewegung Liechtenstein, Triesen, info@hospizbewegung.li; Tel. 233 41 38

Eine Veranstaltung in Kooperation zwischen der LAK und der Hospizbewegung Liechtenstein

HBL 2023 in Kürze

Das Berichtsjahr 2023 hat zur tollen Ausweitung der HBL-Ehrenamtlichen beigetragen. So sind nach Ende des Kurses im Herbst doch fünf Absolvent/innen als EA eingestiegen. Dafür danken wir allen nochmals herzlich und wünschen viel Freude und Erfüllung bei der HBL.

Die 23 aktiven **Ehrenamtlichen** konnten im Berichtsjahr insgesamt 1.250 Einsatzstunden in der Begleitung von Menschen leisten (Vergleich: 2022: 1500 Std.;). Sie haben in dieser wertvollen Arbeit insgesamt 27 Personen begleitet. Elf davon sind verstorben. Vielen herzlichen Dank für die einfühlsame Arbeit. Anfang Oktober haben wir uns alle (mit Partner/in) beim Herbstfest im Bangshof ausgiebig kennen und schätzen gelernt.



Der Vorstand der HBL

Auch im Berichtsjahr 2023 konnte das Projekt „Letzte Hilfe“ weiter erfolgreich umgesetzt werden. So konnten drei öffentliche sowie zwei interne Kurse der Familienhilfe durchgeführt werden. Somit haben wiederum 96 Personen aus Liechtenstein eine erste Auseinandersetzung mit „**Letzte Hilfe Liechtenstein**“ erleben dürfen. Ein herzlicher Dank geht wiederum an die Kursleiter/innen Michael Rogner und Elisabeth Sommerauer von der LAK sowie die ehrenamtlichen Kursleiter/innen Yvonne Odoni, Margot Hassler und Franz Jehle von der HBL. Danke auch an die LAK für die tolle Kooperation mit der HBL bei diesem Projekt.



Letzte Hilfe Kurse kommen gut an

Leider um einiges geringer waren im Berichtsjahr 2023 die eingehenden **Spenden** in der Höhe von 26.000.-. Dafür danken wir allen Spender/Innen herzlich.

Sehr erfolgreich verlaufen sind im Berichtsjahr die Kurse „**Praktische Hospizarbeit**“ zusammen mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta. Sowohl Baustein 1 als auch Baustein 2 mussten infolge der vielen Anmeldungen (über 40 Anmeldungen zu Baustein 1) doppelt geführt werden. Herzlichen Dank an dieser Stelle an die vielen Frauen und Männer, welche sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen.



Unser Vorstandsmitglied Yvonne Odoni beim Helfen der Essensausgabe in Helderberg/Südafrika

An der Mitgliederversammlung im September 2023 wurde Doris Goop nach 15 Jahren Vorstandstätigkeit gebührend verabschiedet. Für sie wurde Sandra Thöny aus Schaan einstimmig in den Vorstand der HBL gewählt. Die restlichen Vorstandsmitglieder wurden einstimmig wiedergewählt.



Verabschiedung von Doris Goop an der MV 2023

Mit Jahresende konnten wir – in Zusammenarbeit mit der Liechtensteinischen Ärztekammer – eine überarbeitete Auflage der **Patientenverfügung** herausgeben. Herzlichen Dank für die tolle und speditive Zusammenarbeit. Danke auch der Regierung für die Übernahme der Druckkosten.

Einen grossen Dank möchte ich an Daniela Ritter vom Sekretariat der HBL und Margot Hassler als Koordinatorin für die EA aussprechen für ihr sehr grosses Bemühen und die wertvolle Zusammenarbeit. Vielen Dank natürlich auch an meine Vorstandskolleg/innen. **Ganz herzlichen Dank allen Freunden, Gönnern und Spendern für die finanzielle und ideelle Unterstützung.**

Neuer Kurs in praktischer Hospizarbeit

Diesen Herbst startet ein neuer Kurs im Stein Egerta

Baustein 1

Am Samstag, 31. August 2024, beginnt im Haus Stein Egerta in Schaan ein neuer Kurs unter dem Titel „Praktische Hospizarbeit“ mit Baustein 1. An vier Samstagnachmittagen können sich Interessierte (vielleicht zum ersten Mal) mit den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinandersetzen.

Die Kursinhalte:

1. Nachmittag: Einführung in die Thematik (Franz Jehle)
2. Nachmittag: Der Arzt im Spannungsfeld zwischen Heilen und Lindern (Dr. med. Christoph Wanger)
3. Nachmittag: Die religiöse Dimension des Sterbens (Margot Hassler)
4. Nachmittag: Psychobiografie (Kurt Salzgeber)

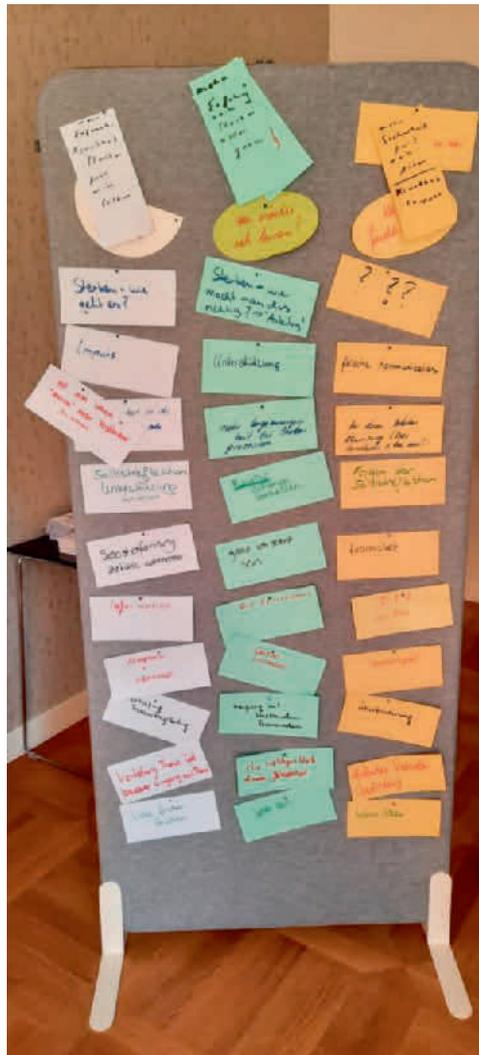
Kursdaten: jeweils Samstag von 13.30 Uhr bis 17.30 Uhr, Haus Stein Egerta Schaan
31. August, 28. September, 26. Oktober und 30. November

Fortführung weiterer Bausteine

Baustein 2 (persönliche Sozialkompetenzen fördern) drei ganze Tage im Frühjahr 2025

Baustein 3 (Vertiefung) vier ganze Tage im Herbst 2025

Neu: Baustein 4 (Trauer) drei ganze Tage im Frühjahr 2026



Meine persönlichen Erfahrungen mit der Ausbildung für Praktische Hospizarbeit

Wir haben von einigen Absolventinnen der Bausteine 1 - 3 ihre persönlichen Erfahrungen erfragt. Sie alle sind heute als ehrenamtliche Mitarbeiter/innen bei der Hospizbewegung tätig. Dies ist aber keine Bedingung für den Besuch der Bausteine.

Was hat dich ermuntert, die Kurse Praktische Hospizarbeit zu besuchen?

Henriette Huber:

Schon in meiner Kindheit hat mich das Thema Tod beeindruckt, fasziniert und ich habe mir viele Fragen gestellt. Warum sind wir nur vorübergehend auf dieser Welt? Wie ist es möglich, dass wir jetzt leben und dann wieder von der Erde verschwinden?

Anke Frick:

Der Tod meiner Mutter. Ich bin eine Woche am Totenbett meiner Mutter gewesen. Alle haben gesagt, dass ich es sehr gut gemeistert hätte. Kurz darauf sah ich von der HBL den Aufruf betreffend Baustein 2. Da wusste ich, das muss ich machen.

Alexandra Kofler:

Meine Freundin Rebecca arbeitet im Hospiz in Bregenz. Die Ruhe und Achtsamkeit im Umgang mit Kranken und Sterbenden hat mich sehr beeindruckt.

Eva Andersen:

Persönliche Erfahrungen mit dem Verlust von nahestehenden Menschen haben mich dazu ermutigt, mich intensiver mit dem Thema Sterbebegleitung auseinanderzusetzen. Die Ausbildung hat mir die Möglichkeit geboten, meine eigenen Erfahrungen zu reflektieren und mein Wissen und meine Fähigkeiten in diesem Bereich zu erweitern. Aber auch der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung und Wachstum. Zudem bin ich davon überzeugt, dass es wichtig ist, Sterbenden und ihren Familien mit Respekt, Würde und Mitgefühl zu begegnen. Die Ausbildung ermöglichte es mir, einen konkreten Beitrag zu leisten - es ist sinnstiftend und erfüllend.

Wovon konntest du bei den drei Bausteinen am meisten profitieren?

Henriette:

Am meisten habe ich von den Vorträgen der Ärzte, Onkologen und den Menschen, die aus

ihren Erfahrungen berichtet haben, profitieren können. Im Hospizkurs wurde mir klar vor Augen gebracht, was Sterben heisst und ich habe dadurch gelernt, bewusster mein Leben gut zu leben. Der Kurs hat allgemein mein Leben wertvoller gemacht.

Anke:

Ich habe sehr viel über mich selbst erfahren, da wir uns viel mit uns selbst auseinandersetzen mussten. Ich habe auch gemerkt, dass ich viele Sachen richtig gemacht habe bei meiner Mutter.

Alexandra:

Die Bausteine haben mir Sicherheit gegeben, dieses Amt gut ausüben zu können.

Eva:

Ich habe von einem Seminarleiter profitiert, der das Seminar mit hoher Professionalität, grossem Feingefühl und einer umfassenden Methodenkompetenz geleitet hat. Die vielfältigen Themen rund um das Thema „Sterben“, kombiniert mit theoretischen Einheiten, Gruppen- und Einzelarbeiten sowie anregenden Filmen, die zu lebhaften Diskussionen führten, haben meinen Horizont erweitert. Besonders wertvoll waren auch die Beiträge externer Referenten, die beruflich mit dem Thema Sterben konfrontiert sind und uns spannende Einblicke in ihren Arbeitsalltag gewährt haben. Darüber hinaus habe ich von den Anregungen zur Literatur, Filmen und weiteren Ressourcen profitiert. Die Reflexion meiner eigenen Erfahrungen sowie die wertvollen Diskussionen im Plenum haben mir geholfen, mein Verständnis zu vertiefen. Menschen kennenzulernen, die viel über ihr tiefstes Inneres preisgaben, war eine unvergessliche Erfahrung, die nur in einem geschützten Rahmen möglich war.

Was ist deine Motivation, dich als Ehrenamtliche in der Hospizbegleitung zu engagieren?

Henriette:

Jetzt wo ich pensioniert bin, habe ich dank der neuen Aufgabe als Lebensbegleiterin eines

betagten Pflegebewohners einen neuen Sinn gefunden. Etwas, das mir grosse Freude und Zufriedenheit beschert. Ich stelle fest, dass ich einem Menschen auf diese Art den letzten Weg verschönern kann.

Anke:

Da ich ein sehr emphatischer Mensch bin und sehr gerne helfe und auch immer wieder neue Sachen ausprobieren möchte, dachte ich mir, dass mir sowas liegt und siehe da es passt.

Alexandra:

Für Menschen da zu sein, egal in was für einer Situation sie sich befinden.

Eva:

Meine Motivation, mich als Ehrenamtliche in der Hospizbegleitung zu engagieren, entspricht den Gründen, die ich bereits zuvor genannt habe. Es ist mir ein Bedürfnis, Menschen in ihrer letzten Lebensphase Trost und Unterstützung zu bieten sowie ihnen ein würdevolles Umfeld zu schenken.

Was möchtest du in der Begleitung von Menschen als deine Hauptbotschaft vermitteln und warum?

Henriette:

Meine Botschaft als Begleitung von Menschen ist, dass wir Menschen uns gegenseitig sehr helfen können, nur da zu sein mit unserer Zeit, die das wertvollste Gut ist, und nicht einsam bleiben müssen. Ganz klar brauchen wir Menschen einander, um uns zu unterstützen, egal in welcher Lebensphase wir uns befinden.

Anke:

In erster Linie möchte ich für den Menschen etwas Gutes tun und Zeit schenken, weil das am Ende das Wichtigste ist. Niemand sollte alleine aus dieser Welt gehen, ausser es ist sein Wunsch.

Alexandra:

Ihr seid nicht alleine. Aus eigener Erfahrung weiss ich, was alleine sein bedeutet.

Eva:

In der Begleitung von Menschen möchte ich vor allem die Botschaft vermitteln, dass sie in ihrer letzten Lebensphase nicht allein sind und sie bedeutend sind.
Warum: etwas zurückgeben, Wertschätzung und Geborgenheit vermitteln, indem ich ihnen meine Zeit schenke. Menschen verdienen es, mit Würde und Respekt behandelt zu werden. Vielleicht kann ich einen Beitrag dazu geben, dass sie sich

in dieser speziellen Zeit verstanden und unterstützt fühlen.

Welche persönlichen Erfahrungen/ Erlebnisse möchtest du anderen Menschen vermitteln?

Henriette:

Ich kümmere mich seit über einem Jahr um R. Es hat Mut gebraucht, anfangs diesen Schritt zu wagen. R ist verschlossen und spricht sehr undeutlich. Geduld und Mitgefühl haben mir den Weg zu seiner Seele gebahnt und er zeigt mir, dass er sich freut, wenn ich ihn besuche. Dies ist ein schöner Beweis, dass es sich lohnt nicht aufzugeben, auch wenn der Weg dahin manchmal harzig ist.

Anke:

Was ich auch in der kurzen Zeit bei der Hospizarbeit erfahren habe ist, dass wenn man sich mit dem Tod auseinandersetzt, intensiver lebt. Mehr auf Mitmenschen zugehen, sich dem Tod stellen, nicht so tun, als ob er in unserer modernen Welt nicht mehr existieren würde.

Alexandra:

Ich möchte anderen Menschen vermitteln: Krankheit, Sterben und Tod sind keine Monster. Darüber zu sprechen hilft und nimmt vielfach auch den Schrecken davon. Um Hilfe zu fragen ist keine Schwäche sondern Mut und Stärke.

Eva:

Durch persönliche Erfahrungen habe ich gelernt, wie kostbar das Leben ist – selbst in schwierigen Zeiten. Ich möchte anderen zeigen, wie man auch inmitten von Herausforderungen Momente der Freude finden kann. Meine persönlichen Erlebnisse haben mir gezeigt, dass es Menschen gibt, die einem ihr Mitgefühl und ihre Verbundenheit zeigen und selbst in den dunkelsten Momenten Licht und Trost spenden.

Vielen Dank an Henriette, Anke, Alexandra sowie Eva.

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.

(Cicely Saunders)

Werden Sie Mitglied unseres Vereines und unterstützen Sie unsere Arbeit!

Der Verein Hospizbewegung Liechtenstein wurde im Mai 2001 von engagierten Frauen und Männer aus Liechtenstein gegründet. Ziel ist es, ein würdevolles Leben bis zuletzt zu unterstützen, sei dies zu Hause, im Spital oder Pflegeheim. Um diesem Ziel gerecht zu werden, stellen wir den kranken/sterbenden Menschen mit seinen Bedürfnissen und Wünschen, aber auch mit seinen Ängsten und seiner Hilflosigkeit in den Mittelpunkt – unabhängig vom sozialen, religiösen und politischen Status.

Das 3-Säulen-Prinzip

Bewusstseinsbildung/Öffentlichkeitsarbeit

Ein Hauptziel der HBL ist es, die humanistischen Grundgedanken der HBL einer möglichst breiten Öffentlichkeit zu vermitteln: Vorträge, Seminare, Bücher, lokales Radio/Fernsehen etc.

Fort- und Weiterbildung

Seit beinahe 20 Jahren finden laufend Kurse „Praktische Hospizarbeit“ in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta statt.

Hospizteam für Lebens- und Sterbebegleitung

Seit dem Frühjahr 2007 stehen der HBL eigens geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für die Begleitung von Menschen in Grenzsituationen zur Verfügung. Zurzeit sind dies über 20 Frauen und Männer aus Liechtenstein.

Weitere Angebote

- o persönliche Einzelgespräche mit Betroffenen/Angehörigen
- o Bücherverkauf
- o Patientenverfügung (in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer Liechtenstein)
- o HOSPIZZITIG: 2 x jährlich mit Infos der HBL

Mitgliederbeiträge:

Der Jahresbeitrag für die Mitgliedschaft beträgt:

- Einzelmitglieder CHF 80.-
- Gönner CHF 200.-

**Anmeldungen bitte per Mail an info@hospizbewegung.li
Bitte mit Namen/Adresse/Mitgliedsform**

Hospizbewegung Liechtenstein

Die Hospiz-Zitig wird Vereinsmitgliedern als vereinsinterne Nachrichten zugestellt. Falls Sie kein Interesse mehr an der Zusendung haben, können Sie sich jederzeit abmelden. Wenden Sie sich dazu bitte an das Sekretariat der Hospizbewegung (siehe unten).

Landstrasse 317, 9495 Triesen (Haus St. Mamertus)
Tel. Sekretariat 00423 / 233 41 38 / Tel. Koordination EA: 00423 / 777 20 01
www.hospizbewegung.li / info@hospizbewegung.li