

Publikations-Organ der Hospizbewegung Liechtenstein / Ausgabe Frühling 2025

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



Foto: Hildegard Jehle

Das war das Jahr 2024

Das erste Jahresquartal ist immer auch jene Zeit, wo Rechenschaft über das vergangene Jahr – in diesem Falle das Jahr 2024 – abgelegt wird. Nachfolgend die wichtigsten Zahlen vom Jahre 2024 (Genauerer erfahren Sie dann im Jahresbericht 2024):

27 ehrenamtliche Mitarbeiter/innen (Vorjahr 23) haben im Jahre 2024 insgesamt 1300 ehrenamtliche/unbezahlte **Arbeitsstunden** (Vorjahr 1250 Std.) geleistet. Dafür gebührt den Frauen und Männern ein grosser Dank, zumal diese Begleitungen nicht immer einfach sind und auch an den beteiligten Begleitpersonen nicht spurlos vorbeigehen. Im Berichtsjahr wurden **32 Personen** (Vorjahr 27) begleitet, davon sind 12 Personen (Vorjahr 11) verstorben, je sechs Frauen und Männer (Vorjahr 7 Frauen und 4 Männer).

Im Jahre 2024 wurden insgesamt 3 **Kurse Letzte Hilfe** mit ca. 50 Teilnehmenden durchgeführt (zwei Kurse öffentlich und 1 Kurs für Familienhilfe). Geleitet wurden die Kurse von den fünf zertifizierten Kursleiter/innen aus Liechtenstein: Elisabeth Sommerauer und Michael Rogner von der LAK sowie Margot Hassler, Yvonne Odoni und Franz Jehle von der HBL. Diese Kurse werden in Zusammenarbeit zwischen der LAK sowie der HBL seit 2021 erfolgreich durchgeführt.

Bei den Kursen „**Praktische Hospizarbeit**“ in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta wurden 2024 jeweils ein Kurs vom Baustein 3 sowie im Herbst Baustein 1 und Baustein 4 erfolgreich mit ca. 50 Teilnehmenden durchgeführt.

Finanziell konnten wir wiederum **Spenden** in der Grössenordnung von CHF 53.000.- von verschiedenen Stiftungen/Vereinen entgegennehmen. Herzlichen Dank den Spendern. CHF 5.000.- war zusätzlich der Jahresbeitrag vom Land Liechtenstein. Im Gegenzug haben wir für interne Weiterbildungen, Geschenke und Spesenentschädigungen für unsere **Ehrenamtlichen** an die CHF 30.000.- eingesetzt. Dies ist sicherlich gut investiertes Geld für eine kompetente und fachlich hochragende Arbeit der Ehrenamtlichen.

Verabschiedung von Gisela Bally

Am letzten Treffen der Ehrenamtlichen am 24. Oktober 2024 wurde unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Gisela Bally nach 17 jähriger erfolgreicher Tätigkeit verabschiedet.

Wir danken Gisela von Herzen für ihren langjährigen grossen Einsatz für die Hospizbewegung und wünschen ihr alles Gute.



Letzte Hilfe Kurs



Am Samstag, 10. Mai 2025, findet ein weiterer Kurs „Letzte Hilfe“ in Liechtenstein statt. Dieser wird in Kooperation zwischen der Hospizbewegung Liechtenstein (HBL) und der LAK angeboten, dauert einen Nachmittag (13.30 bis 17.30 Uhr) und findet im Haus Stein Egerta in Schaan statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldungen: Zusätzliche Informationen finden Interessierte unter www.letztehilfe.li oder www.hospizbewegung.li. Anmeldungen bitte direkt bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta, Tel. 232 48 22 oder unter info@steinegerta.li.



Foto: Martin Gstöhl, Vaduz

trauertreff liechtenstein

Am Donnerstag, 3. April 2025, startet um 18 Uhr in Schaan der neue „trauertreff liechtenstein“. Dieser findet künftig jeden ersten Donnerstag im Monat statt. Die fünf ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen der HBL Petra Gassner, Judith Gstöhl, Heinrich Senti, Rosi Ebner und Eva Andersen haben letztes Jahr eine Zusatzausbildung dafür in Romanshorn absolviert und werden den Trauertreff in Zukunft leiten. Franz Jehle hat mit ihnen nachfolgendes Interview geführt.

Wer seid ihr als Gruppe und welche Ausbildung habt ihr bei der HBL gemacht?
Wir haben alle die gesamte Hospizausbildung in Liechtenstein absolviert sowie eine Fortbildung in Trauerbegleitung in Romanshorn erfolgreich abgeschlossen.

Eure Fortbildung in Romanshorn: was hat die beinhaltet (Schwerpunkte)?

Schwerpunktthemen waren folgende:

- Sterben und Tod (Sterbephasen, verschiedene Tode, Gefühle)

- Wenn es zu Ende geht und wie es für Hinterbliebene weitergeht (Traueraufgaben, Trauergespräche, Familie als Trauersystem, Haltung als Trauerberatende, verschiedene Methoden)
- Empathische Begleitung von Trauernden (Umgang, komplizierte Trauer, Abgrenzung, Trauer andere Kulturen, Trauer bei Kinder, Trauer im Netz)
- Tod und Spiritualität (Jenseitsvorstellungen, Nahtoderfahrungen, Abschiedsrituale)

Was habt ihr persönlich dabei gelernt und erfahren?

In der Trauer ist alles neu. Eingefahrene Muster greifen nicht mehr wie zuvor, und alltägliche Abläufe kosten plötzlich viel Energie. Der gewohnte Automatismus funktioniert nicht mehr. Trauer hat viele Gesichter, sie ist ernst zu nehmen und bewusst wahrzunehmen. Sie betrifft jeden.

Gemeinsam trauern bedeutet, sich gegenseitig die Last der Trauer ein wenig leichter zu machen.

Ist Trauer ein schwieriges Thema im Hospizalltag?

Ja, Trauer ist ein zentrales und oft herausforderndes Thema im Hospizalltag. Jeder Mensch trauert anders, und es gibt keine universelle Lösung.

Wie begegnet ihr diesen betroffenen Menschen?

Wir begegnen Betroffenen mit einfühlsamer Präsenz, Geduld und Wertschätzung. Zuhören, Dasein und Raum für Emotionen geben – ohne zu werten oder zu drängen – sind essenziell.

Warum soll jemand den Trauertreff in Schaan besuchen?

Weil sie dort spüren, dass sie nicht allein sind. In der Gruppe erfahren sie Halt, können ihre Trauer bewusst wahrnehmen und sich mit anderen Betroffenen austauschen. Neue Perspektiven können sich öffnen und helfen, den eigenen Weg in der Trauer zu finden.

Was hilft mir dies in der Trauer?

Sie fühlen sich ernst genommen und dürfen ihrer Trauer in ihrem eigenen Tempo begegnen. Es gibt kein Müssen – nur das Sein und Spüren, was gerade ist.

Wer soll/kann die Trauertreffen besuchen?

Jede/r ist herzlich willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos und an keine Konfessionen gebunden.

Wie regelmässig finden diese Trauertreffen statt?

Wir treffen uns jeden ersten Donnerstag im Monat von 18 bis max. 20 Uhr im Haus der Familien, Landstrasse 40, Schaan.
Die Daten werden auf der Homepage www.hospizbewegung.li aufgeschaltet.

Gibt es innerhalb des Trauertreffs eine persönliche Ansprechperson?

Ja, Eva Andersen übernimmt diese Funktion.
Tel. 00423 / 789 06 04
Email: trauertreff@hospizbewegung.li

Wie geht ihr persönlich mit dem Thema Trauer um?

Leben und Sterben gehören zum Menschsein

Wir begleiten unsere sterbenden Angehörigen, Freunde, Haustiere bewusst auf ihrem letzten Weg. In dieser Zeit beginnt das behutsame Loslassen. Die Trauer und die damit verbundenen Gefühle lassen wir zu, nehmen sie wahr und sprechen mit Vertrauenspersonen über unser Befinden. Stille und Natur helfen uns, Erinnerungen zu bewahren.

Unseren Alltag gestalten wir achtsam, mit Pausen und Ruhezeiten. Eine gesunde, regelmässige Ernährung und Bewegung stärken uns. Der Alltag gibt uns Halt und Rituale geben uns Raum in dieser herausfordernden Zeit.

Wie hilfreich sind Rituale und welche empfiehlt ihr?

Rituale sind sehr wichtig, da sie Halt und Trost spenden. Hilfreich sind zum Beispiel Musik, das Betrachten von Fotos, Gebete, das Teilen von Erinnerungen, kreatives Gestalten wie Malen, der Besuch besonderer Orte oder ein bewusstes Danke sagen.

Kurse Praktische Hospizarbeit künftig in Zusammenarbeit mit der LAK

Im Herbst 2024 haben sowohl die Geschäftsleitung der LAK (Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe als Träger der stationären Pflegeheime in Liechtenstein) als auch der Vorstand der Hospizbewegung Liechtenstein beschlossen, ihre bisherige Zusammenarbeit noch mehr auszubauen. Nachdem bereits gegenseitige Kursleitungen selbstverständlich sind und „Letzte Hilfe Kurse“ ganz praktisch gemeinsam angeboten und erfolgreich durchgeführt werden, ist dies nur ein logischer Schritt der Weiterentwicklung.

Neu werden ab Januar 2026 die Kurse „Praktische Hospizarbeit“ in Zusammenarbeit und tatkräftiger organisatorischer/administrativer Unterstützung durch den Bereich „Bildung“ der LAK durchgeführt und auch in den LAK-Häusern stattfinden. Damit endet eine zwanzigjährige Zusammenarbeit zwischen der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan und der Hospizbewegung. Wir danken den Zuständigen der Erwachsenenbildung für die langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit.

Die ausgeschriebenen Bausteine für 2026 werden ab Herbst 2025 auf der Website der Hospizbewegung Liechtenstein aufgeschaltet, wo auch die Anmeldungen betätigt werden können.

Nachfolgend eine kurze Übersicht über die vier aktuellen Bausteine „Praktische Hospizarbeit“:

Baustein 1 Praktische Hospizarbeit „Menschen begleiten“

Dauer: 4 Samstagnachmittage, jeweils 13.30 – 17.30 Uhr
Kursleitung: Franz Jehle, Christoph Wanger, Margot Hassler, Matthias Brüstle

Inhalt

1. Nachmittag: Sterben heisst Leben - Leben heisst Sterben
2. Nachmittag: Der Arzt/die Ärztin im Spannungsfeld von Heilen und Lindern
3. Nachmittag: Die religiöse Dimension des Sterbens
4. Nachmittag: Biografiearbeit im Zusammenhang mit Demenz

Baustein 2 Praktische Hospizarbeit „Soziale Kompetenzen fördern“

Dauer: 3 ganze Samstage, jeweils von 9 – 17 Uhr
Kursleitung: Franz Jehle, dipl. AEB HF, Präsident der Hospizbewegung Liechtenstein

Inhalt

- Wie gehe ich auf Menschen zu?
 - Welches Menschenbild und welche Wertvorstellungen vertritt ich?
 - Welche sind die Unterschiede im Betreuen, Pflegen, Begleiten?
 - Wie grenze ich mich ab?
 - Wie kommuniziere ich mit anderen Menschen?
 - Wie kann ich meine Stärken fördern?
-

Baustein 3

Praktische Hospizarbeit

„Vertiefung“

Dauer: 4 ganze Samstage, jeweils von 9 – 17 Uhr

Kursleitung: Franz Jehle, Maria Lackner, Michael Rogner, Freddy von Bültzingslöwen, Benedikt Jehle

Inhalt

1. Kurstag: Kommunikation mit Sterbenden und Angehörigen / Empathie
 2. Kurstag: Demenz und Palliativ Care
 3. Kurstag: Erfahrungen eines Onkologen / Erbrecht und Patientenverfügung
 4. Kurstag: Rituale und Info für Ehrenamtliche
-

Baustein 4

Praktische Hospizarbeit

„Trauernde verstehen“

Dauer: 3 ganze Samstage, jeweils von 9 – 17 Uhr

Kursleitung: Franz Jehle, Verena Wollwage, Leitungsteam Trauertreff, KIT

Inhalt

1. Kurstag: Trauer - Was ist das?
 2. Kurstag: Kind und Trauer / kreativ-meditative persönliche Auseinandersetzung mit Trauer
 3. Kurstag: Besuch bei einem Bestatter / Plötzlicher Tod und Trauer in Krisensituationen KIT
-

Hinweis auf Mitgliederversammlung 2025

Die Mitgliederversammlung findet laut unseren Statuten alle zwei Jahre statt. Die nächste Versammlung findet wie folgt statt:

Mittwoch, 17. September 2025 um 19 Uhr, LAK Haus St. Mamertus in Triesen

Einladungen mit Traktandenliste folgen im Sommer.

Das Märchen von der traurigen Traurigkeit

Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlang kam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei der zusammengekauerten Gestalt blieb sie stehen und sah hinunter. Sie konnte nicht viel erkennen. Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau bückte sich ein wenig und fragte: "Wer bist du?" Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. "Ich? Ich bin die Traurigkeit", flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

"Ach, die Traurigkeit!" rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen. "Du kennst mich?" fragte die Traurigkeit misstrauisch. "Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet." "Ja, aber..." argwöhnte die Traurigkeit, "warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?" "Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?" "Ich... ich bin traurig", antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme. Die kleine alte Frau setzte sich zu ihr. "Traurig bist du also", sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. "Erzähl mir doch, was dich so bedrückt." Die Traurigkeit seufzte tief. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie sich das schon gewünscht.

"Ach, weißt du", begann sie zögernd und äußerst verwundert, "es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest." Die Traurigkeit schluckte schwer. "Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: Papperlapapp, das Leben ist heiter. Und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: Gelobt sei, was hart macht. Und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: Man muss sich nur zusammenreißen. Und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: Nur Schwächlinge weinen. Und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen." "Oh ja", bestätigte die alte Frau, "solche Menschen sind mir schon oft begegnet."

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. "Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde, und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Statt dessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu." Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt.

Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel. "Weine nur, Traurigkeit", flüsterte sie liebevoll. "Ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr an Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre nette Gefährtin: "Aber... aber – wer bist eigentlich du?"

"Ich", sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert wie ein Mädchen: "Ich bin die Hoffnung."

(Inge Wuthe)

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, Zeitungen/Radio/Fernsehen etc.

Fort- und Weiterbildung

Seit beinahe 20 Jahren finden laufend Kurse „Praktische Hospizarbeit“ statt.

Hospizteam für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung

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 25 Frauen und Männer aus Liechtenstein. Neu wird ab April 2025 der „trauertreff liechtenstein“ angeboten.

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 mit Namen/Adresse sowie 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 der Hospizbegleitung: 00423 / 777 20 01

Trauertreff: 00423 / 789 06 04 oder Email: trauertreff@hospizbewegung.li

www.hospizbewegung.li / info@hospizbewegung.li

IBAN: LI57 0880 5503 2865 8024 8 bei der VPB in Vaduz