



Diakonische Altenhilfe
Wuppertal



DIE LETZTEN TAGE UND STUNDEN

Eine Hilfe zur Begleitung in
der Zeit des Sterbens





Die Zeit des Sterbens eines nahestehenden Menschen ist für Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, Angst und Unsicherheit. Vielleicht geht es Ihnen auch so, und Sie beschäftigen Fragen wie zum Beispiel:

- Was geschieht im Sterben?
- Wie kann ich helfen?
- Ist es normal, dass der sterbende Mensch nichts mehr essen und trinken möchte?

Das Betreuungsteam hat wahrscheinlich mit Ihnen über diese und andere Fragen und über die Veränderungen gesprochen, die bei einem Menschen während der Zeit des Sterbens auftreten können.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, alles noch einmal in Ruhe nachzulesen.

Falls Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da.

*Sie sind bis zum letzten Augenblick
Ihres Lebens wichtig.
Und wir werden alles tun, damit Sie
nicht nur in Frieden sterben, sondern
auch bis zuletzt leben können.*

Dame Ciceley Saunders

VERÄNDERUNGEN AM ENDE DES LEBENS

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen einzigartig.

So verschieden die Wege auch sind – es gibt Veränderungen, die darauf hindeuten, dass der Sterbeprozess begonnen hat.

Es kann sein, dass mehrere dieser Veränderungen bei Ihrem Angehörigen auftreten.

Es kann zu Veränderungen kommen:

- im körperlichen Bereich
- des Bewusstseins
- im zwischenmenschlichen Kontakt

VERÄNDERUNGEN IM KÖRPERLICHEN BEREICH

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Ein sterbender Mensch möchte vielleicht nicht mehr essen und trinken.

Für Angehörige ist es manchmal schwer, dies zu akzeptieren. Der Gedanke beispielsweise: »Ich kann doch meine Mutter nicht verhungern lassen« oder ähnliche Gedanken, sind sehr belastend.

Wir verbinden Essen mit Fürsorge und Zuwendung und spüren eine große Hilflosigkeit, wenn der Sterbende die Nahrungsaufnahme ablehnt. Aber: Unnötige Ernährung würde ihn zusätzlich belasten. Anderes ist jetzt wichtiger.

Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Der Körper kann in dieser Zeit große Mengen von Flüssigkeit nicht mehr verarbeiten.

Durch zu viel Flüssigkeit können Hände und Füße anschwellen. Manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem sterbenden Menschen auch das Atmen. Eine gute Mundpflege, d. h. das Anfeuchten der Lippen und des Mundes ist vielleicht das Wichtigste, was Sie für den Sterbenden tun können. Sie lindert das Durstgefühl mehr als jede andere Maßnahme.

Oft reicht es, wenn Sie ihm mit einem Teelöffel kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund geben. Falls er nicht mehr schlucken kann, ist es hilfreich, wenn Sie ihm mit einem feuchten Tupfer oder durch einen feuchten Waschlappen, an dem er saugen kann, den Mund immer wieder befeuchten.

Veränderungen bei der Atmung

Viele Menschen, die unter einer erschwerten Atmung leiden, haben Angst, am Lebensende ersticken zu müssen. Die Körperfunktionen sind dann jedoch so eingeschränkt, dass nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt wird. Deshalb kann es sein, dass Menschen in der Zeit des Sterbens das Atmen sogar leichter fällt als in der Zeit davor.

Während der letzten Lebensstunden kann ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten. Dieses entsteht durch Schleimabsonderungen, die der sterbende Mensch nicht mehr abhusten oder schlucken kann. Geeignete Lagerung, z. B. eine Erhöhung des Oberkörpers, kann hier Erleichterung bringen. Es gibt auch Medikamente, die eine Schleimbildung vermindern können.

Atemnot kann durch Ängste verstärkt werden. Die Gewissheit, dass ein vertrauter Mensch in der Nähe ist, kann für den Sterbenden nicht nur beruhigend sein, sondern auch helfen, die Atemnot zu lindern.

Mangelnde Bewegung

Der sterbende Mensch hat häufig keine Kraft mehr, sich selber zu bewegen und seine Lage zu verändern. Es kann eine Wohltat sein, wenn Sie oder die Mitarbeitenden ihn regelmäßig vorsichtig bewegen und seine Lage verändern.

Weitere mögliche Veränderungen

Die Körpertemperatur verändert sich. Arme und Beine werden durch die geringe Durchblutung kälter, blass und bläulich. Manchmal schwitzt der Sterbende auch übermäßig. Der Puls kann schwach und unregelmäßig sein.



VERÄNDERUNGEN DES BEWUSSTSEINS

Fehlende Orientierung / Verwirrtheit

Ein sterbender Mensch ist manchmal sehr müde und kann nur mühsam aus dem Schlaf geweckt werden. Er verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er anwesende Personen nicht mehr, was für diese sehr schmerzhaft sein kann. Sie können sicher sein, dass er ihm vertraute Stimmen bis zuletzt erkennt und hört, auch wenn er darauf nicht mehr reagieren kann.

Es ist wichtig, zu wissen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist. Der Sterbende lebt zunehmend gewissermaßen in einer eigenen Welt und verabschiedet sich allmählich aus unserer Realität.

Es kann sein, dass er über Ereignisse spricht, die für Sie unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die schon verstorben sind.

Es ist wichtig, dass Sie nicht versuchen, ihm seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzination abzutun. Sie sollten stattdessen Anteil daran nehmen, indem Sie ihm aufmerksam zuhören und so ganz für ihn da sind.



Unruhe

Es kann vorkommen, dass die Angst vor dem, was nach dem Sterben sein wird, das Zurücklassenmüssen der Liebsten oder anderes beim Sterbenden große Unruhe auslöst.

Es kann sein, dass er an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht, aufzustehen und wegzugehen. In diesen Momenten ist es gut, wenn ein Mensch in der Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt, nicht allein zu sein. Die Mitarbeitenden bieten den Angehörigen hierbei gerne Unterstützung an.

Auch ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und Hospizbegleiter, die dafür ausgebildet worden sind, können in dieser Situation sehr wertvolle Dienste leisten.

»Jeder Mensch ist ansprechbar«

Manche Menschen scheinen in den letzten Tagen »bewusstlos« oder »nicht mehr ansprechbar« zu sein. Aus Befragungen von Menschen, die klinisch tot waren und wiederbelebt wurden, wissen wir heute jedoch, dass ein Mensch in dieser Situation sich zwar nicht auf die gewohnte Art und Weise äußern kann, aber durchaus fühlen, hören, spüren, riechen – also wahrnehmen und verstehen kann. Reden Sie in seiner Gegenwart, wie Sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre.

Begrüßen Sie Ihren sterbenden Angehörigen, sagen Sie, wer Sie sind. Nehmen Sie behutsam Kontakt auf, z.B. an der Hand oder an der Schulter. Zeigen Sie ihm durch Berührung, dass Sie da sind. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es ihm ruhig. Für ein »Es tut mir leid«, »Ich liebe dich« oder »Ich danke dir« ist es nicht zu spät.

MEDIKAMENTE ZUR SYMPTOMKONTROLLE

In der Sterbephase sollen Menschen nicht unter Schmerzen, Luftnot, Angst oder anderen belastenden Symptomen leiden. Dafür werden von den Ärzten vorausschauend Bedarfsmedikamente angeordnet, auch wenn die Symptome noch nicht aufgetreten sind.

So ist sichergestellt, dass die Pflegenden jederzeit mit der Gabe von Medikamenten reagieren können, falls Symptome auftreten. Ein Medikament, das sehr häufig angeordnet wird, ist Morphin.

WICHTIG ZU WISSEN:

Morphin verkürzt in angemessener Dosierung nicht das Leben! Eine gute Linderung von Atemnot bzw. Schmerzen kann lebensverlängernd wirken!



VERÄNDERUNGEN IM ZWISCHENMENSCHLICHEN BEREICH

Rückzug vom Leben

Manchmal zieht sich ein Mensch, der im Sterben liegt, mehr und mehr von der Außenwelt zurück. Dann schläft oder ruht er sehr viel. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm vertraute, Menschen um sich haben oder ganz alleine sein. Manchmal umgibt den Sterbenden dann eine große Stille und er findet zu einer inneren Ruhe.

Er hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen. Worte verlieren ihre Wichtigkeit. In dieser Zeit zieht sich der sterbende Mensch vom Leben zurück und wendet sich nach innen. Einfach nur noch zusammen zu sein, ist dann für den Sterbenden und für die Angehörigen ein großer Trost.

Kommunikation

Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn der Sterbende in Bildern verschlüsselt, in einer Art Symbolsprache spricht, zum Beispiel: »Ich muss die Koffer packen und zum Bahnhof gehen...«, »Die Straße führt ins Licht...«.

Die Sprache scheint uns nicht logisch, sondern ist Folge einer inneren Erlebniswelt. In diesen Bildern drückt sich etwas von dem aus, was den Sterbenden bewegt.

»ICH BLEIBE AN DEINER SEITE«

An der Seite eines sterbenden Menschen zu bleiben, erfordert viel Kraft. Vielleicht fühlen Sie sich hilflos und unsicher.

Wir wollen Sie ermutigen, sich Ihrem Angehörigen zuzuwenden. Dies signalisiert dem Sterbenden: »Ich bin für dich da. Ich bleibe an deiner Seite.«

Nehmen Sie sich etwas Zeit und setzen Sie sich ans Bett. Sorgen Sie dafür, dass Sie bequem sitzen und in diesem Moment nicht gestört werden. Dieser Moment gehört Ihnen und dem Sterbenden.

Nun kann Raum sein für:

- Bewusstes »Da-Sein und Aushalten« – auch das ist »Tun«.
- Das Vorlesen von Texten, die im Leben wichtig waren (Märchen, Psalmen, etc.).
- Das Erzählen von gemeinsamen Erinnerungen.
- Das Vorsingen von Liedern, Summen von Melodien, Abspielen von Lieblingsmusik.
- Angenehmen Duft im Zimmer zu sorgen (z.B. durch ätherische Öle).
- Liebevolle und behutsame Berührungen (in den Arm nehmen, Handmassage, etc.)

Vertrauen Sie sich und Ihrem Gefühl an der Seite Ihres Angehörigen.

Mit Veränderungen umgehen

Es ist sehr verständlich, wenn Sie Ihren sterbenden Angehörigen nicht alleine lassen möchten. Aber wir wissen auch, dass Sterbende oft das Bedürfnis haben, ganz allein zu sein. Und auch für Sie als Angehörige kann eine kurze »Auszeit« sehr gut sein. Es ist deshalb wichtig, dass Sie dem Sterbenden und sich solche Zeiten des Alleinseins ermöglichen.

Es kann sein, dass das Leben Ihres Angehörigen gerade in einem solchen Moment zu Ende geht. Manche Angehörige quälen sich dann mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht bei ihrem Sterbenden waren.

Die Erfahrung zeigt, dass der Tod häufig gerade dann eintritt, wenn der Sterbende ganz allein ist.

So wie der Weg des Sterbens, ist auch das Sterben selbst etwas sehr Persönliches.

Die Zeit der Begleitung ist für Sie als Angehörige eine große Herausforderung. Auch wenn Sie spüren, mehr Kraft zu haben als Sie sich je vorgestellt haben, kommen Sie doch immer wieder an Grenzen der Belastbarkeit. Haben Sie den Mut, um Unterstützung zu bitten. Sorgen Sie auch für sich und achten Sie darauf, was Sie jetzt brauchen. Und scheuen Sie sich nicht, nach seelsorgerlicher Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und für Sie selbst.

Oft besteht die Frage, ob auch Kinder und Jugendliche noch an das Sterbebett kommen können oder sollen. Aus psychologischer Sicht wird das sehr befürwortet. Besprechen Sie dies mit allen Beteiligten (Pflegerkräften, Ärzten, Mitarbeitenden des Hospizdienstes,...), aber vor allem mit dem Sterbenden selber und mit den Kindern und Jugendlichen. Fragen Sie nach deren Wünschen und Befürchtungen.

GESCHICHTEN AUS DER BEGLEITUNG STERBENDER

»Eine alte Dame, die ich sehr lange begleitet habe, atmet immer langsamer, während sie mit der Wange auf meiner Handfläche liegt.

Es ist eine stille, intensive und sehr vertrauliche Situation.

*Eine lange Zeit nachdem sie ganz aufgehört hat zu atmen, stehe ich auf, um das Fenster zu öffnen.
Ich setze mich noch einmal zu ihr, um unsere gemeinsame Zeit noch einmal zu durchdenken und für das Geschenk zu danken, dass ich jetzt hier sein darf«*

Egbert, Hospizbegleiter

*»In einem Altenheim betrete ich ein Zimmer.
Es ist groß und hell, durch das Fenster blickt man auf Wuppertal.*

*Die alte Dame im Bett liegt im Sterben.
Sie kennt mich nicht.
Ich kenne sie nicht.
Ich setze mich, wir sprechen nicht.*

*Sie greift nach meiner Hand,
hält sie fest und lässt sie nicht los«*

Katharina, Hospizbegleiterin

NACH DEM VERSTERBEN

Die Mitarbeitenden informieren den Arzt. Dieser stellt den Tod fest und füllt den Totenschein aus. Sie haben jetzt viele Entscheidungen zu treffen. Holen Sie sich Unterstützung und Rat beim Bestattungsunternehmen.

Sie dürfen sich Zeit für den Abschied nehmen.

In den Pflegeeinrichtungen wird man Ihnen ermöglichen, sich würdevoll von Ihrem verstorbenen Angehörigen zu verabschieden.

Vielleicht möchten Sie sich noch einmal ans Bett setzen und die Hand ihres Angehörigen halten. Vielleicht möchten Sie ein Musikstück abspielen und/oder ein Gebet sprechen. Manchen Menschen ist es wichtig, ein Fenster zu öffnen.

Vielleicht möchten auch noch andere Angehörige in die Pflegeeinrichtung kommen, um sich vom Verstorbenen zu verabschieden. Auch Kinder dürfen selbstverständlich dabei sein. Für jeden Verstorbenen findet eine Abschiedsfeier statt.

Scheuen Sie sich nicht, in der emotional herausfordernden Zeit der Trauer, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dafür können Sie sich gerne an unseren Hospizdienst wenden.

Liebe Angehörige,
wir möchten für Sie da sein und Ihnen
mit diesen Gedanken zur Seite stehen.

Ihr Team der Diakonischen Altenhilfe
Wuppertal gemeinnützige GmbH

*Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiß an jedem neuen Tag.*

Dietrich Bonhoeffer



FÜR SIE DA.

Bei Fragen können Sie sich an die Mitarbeitenden der Einrichtung wenden. Unser ambulanter Hospizdienst steht Ihnen ebenfalls für Beratungsgespräche zur Verfügung.

Diakonische Altenhilfe Wuppertal gGmbH
Hospizdienst »Die Pusteblyume«

Hospizbüro & NetzwerkCafé
Blankstraße 41 · 42119 Wuppertal
T 0202 . 43 05 124

info@hospizdienst-wuppertal.de
hospizdienst-wuppertal.de



Ein Unternehmen der:
Diakonie Wuppertal gGmbH

Träger:
Diakonische Altenhilfe Wuppertal
gemeinnützige GmbH
Deweerthstraße 117 · 42107 Wuppertal
T 0202 . 97444-0

info@altenhilfe-wuppertal.de
altenhilfe-wuppertal.de

Für die freundliche Unterstützung
bedanken wir uns bei dem
Kantonsspital St. Gallen.

