

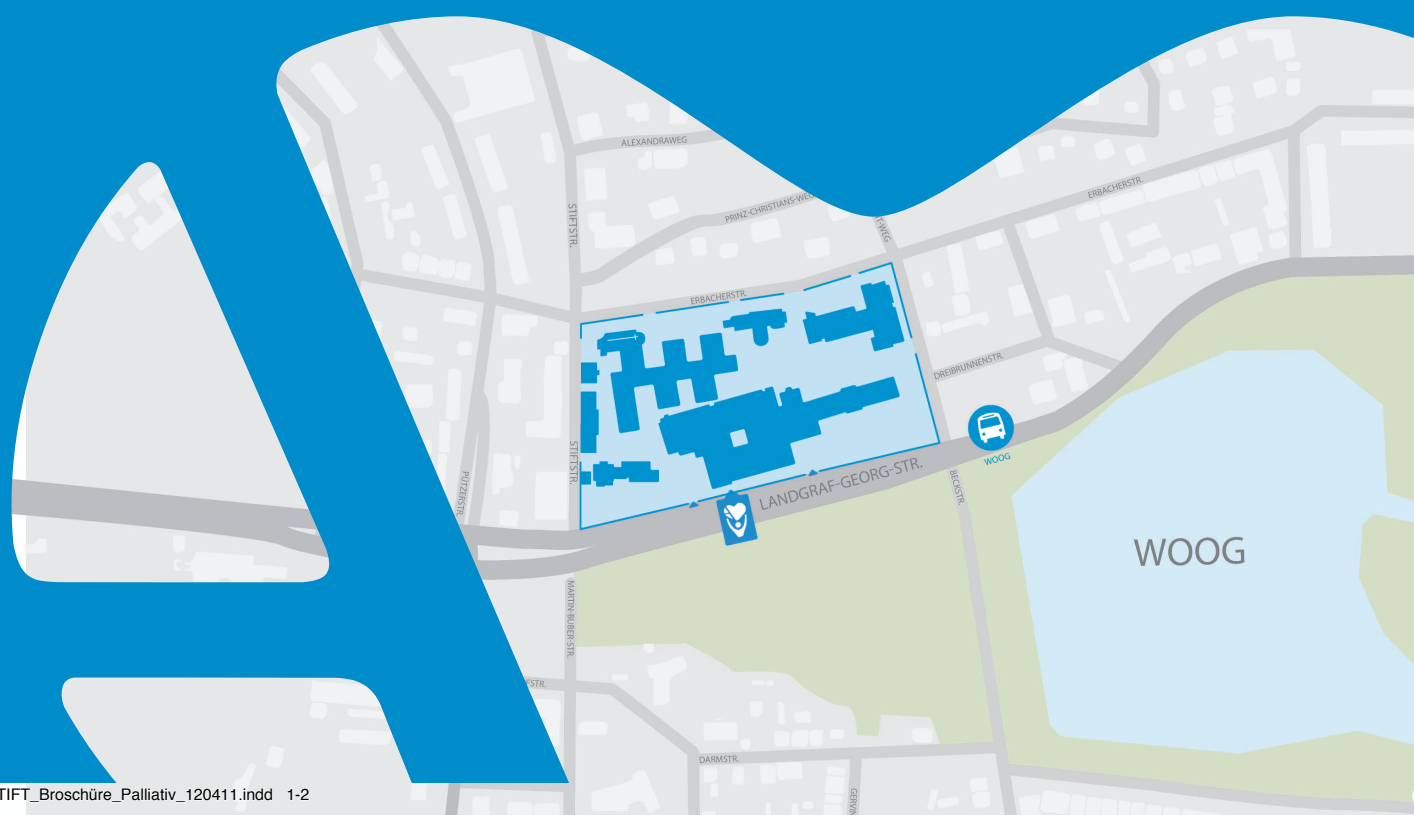
Diese Broschüre wurde durch Spenden finanziert. Vielen Dank an
alle bisherigen und zukünftigen Unterstützer.

Spendenkonto:

Stichwort „Zentrum für Palliativmedizin“
AGAPLESION ELISABETHENSTIFT
Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt
IBAN DE18 5085 0150 0002 0003 50
BIC HELADEF1DAS

Ambulantes Palliativteam am Zentrum für Palliativmedizin
AGAPLESION ELISABETHENSTIFT gGmbH
Landgraf-Georg-Str. 100, 64287 Darmstadt
T (06151) 403 - 22 222, F (06151) 403 - 12 29
www.agaplesion-elisabethenstift.de

www.facebook.com/agaplesion.elisabethenstift
www.twitter.com/e_stift
www.youtube.com/elisabethenstift



AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT

PALLIATIVE BETREUUNG AM LEBENSENDE

Informationsbroschüre für Angehörige

www.agaplesion-elisabethenstift.de



Inhalt

- 02 Inhalt
- 03 Begrüßung
- 05 Veränderungen am Ende des Lebens
- 06 Veränderungen im körperlichen Bereich
- 09 Veränderungen des Bewusstseins
- 13 Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt
- 14 Das Sterben annehmen
- 16 Institutionen
- 17 Und zum Schluss
- 18 Notizen

LIEBE ANGEHÖRIGE,

die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person ist für viele Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, der Angst und der Unsicherheit. Vielleicht geht es Ihnen so, dass Sie Fragen beschäftigen wie zum Beispiel: Was geschieht denn im Sterben? Wie kann ich helfen? Ist es normal, dass der sterbende Mensch nichts mehr essen und trinken möchte?

Mit dieser Broschüre möchte Ihnen das Ambulante Palliativteam die Möglichkeit geben, alles noch einmal in Ruhe nachzulesen, was wir mit Ihnen vielleicht auch bereits besprochen haben.





agapéseis tòn plesíon

Liebe den Nächsten

(Matthäusevangelium, Kapitel 5, Vers 43)

Tätige Nächstenliebe spiegelt unseren Auftrag und ist Grundlage unseres täglichen Handelns, deshalb heißen wir AGAPLESION.

Veränderungen am Ende des Lebens

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen verschieden. Es gibt spezifische Zeichen oder Veränderungen, die darauf hinweisen, dass dieser Weg begonnen hat. Es kann sein, dass mehrere dieser Veränderungen bei Ihrem Angehörigen auftreten, vielleicht aber auch nur wenige oder gar keine.

Die Veränderungen, die darauf hindeuten, dass ein Leben zu Ende geht, finden meist in den folgenden Bereichen statt:

- Veränderungen im körperlichen Bereich
- Veränderungen des Bewusstseins
- Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt



Veränderungen im körperlichen Bereich

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Ein sterbender Mensch möchte vielleicht nicht mehr essen und trinken, ihm schmeckt einfach nichts mehr. Für Sie als Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Der Gedanke: „Ich kann doch meine Mutter, meinen Mann... nicht verhungern lassen.“ belastet viele. Wir verbinden Essen mit Fürsorge und Pflege und spüren eine große Hilflosigkeit, wenn der Sterbende die Energie, die wir durch die Nahrung bekommen, nun nicht mehr braucht. Unnötige Ernährung würde ihn zusätzlich belasten. Anderes ist jetzt wichtiger und so ist es in dieser Lebenszeit völlig natürlich, nicht mehr zu essen.

Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Der Körper kann in dieser Zeit große Mengen von Flüssigkeit oft nicht mehr verarbeiten. Durch zu viel davon können Hände und Füße anschwellen, manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem sterbenden Me-

schen das Atmen. Bei Mund-trockenheit genügt es, wenn Sie ihm mit einem Teelöffel kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund geben. Falls er nicht mehr schlucken kann, können Sie ihm mit einer mit Flüssigkeit gefüllten Mund-sprayflasche, die Sie von uns bekommen, den Mund immer wieder befeuchten.

Veränderungen bei der Atmung

Viele Menschen, die unter einer erschwerten Atmung leiden, haben Angst, am Ende ersticken zu müssen. Die Körperfunktionen sind jedoch gegen Lebensende so eingeschränkt, dass nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt wird. Es kann sein, dass Menschen in der Zeit des Sterbens das Atmen sogar leichter fällt als in der Zeit davor. Während der letzten Stunden des Lebens kann ein rasseln-des oder gurgelndes Geräusch auftreten. Dieses entsteht durch Schleimabsonderungen, die der sterbende Mensch nicht mehr abhusten oder schlucken kann,

ihn aber auch nicht belasten. Durch geeignete Medikamente kann der Schleim vermindert werden, auch ein Lagewechsel kann Erleichterung verschaffen.

Atemnot kann durch Ängste verstärkt werden. Die Gewissheit, dass jemand in der Nähe ist, kann für den sterbenden Menschen nicht nur beruhigend sein, sondern auch helfen, die Atemnot zu mildern.

Mangelnde Bewegung

Der Sterbende hat meistens keine Kraft mehr, sich selber zu bewegen und seine Lage zu verändern. Es ist für ihn meist eine Wohltat, wenn Sie oder die Pflegenden ihn regelmäßig vorsichtig bewegen und in der Lage verändern.

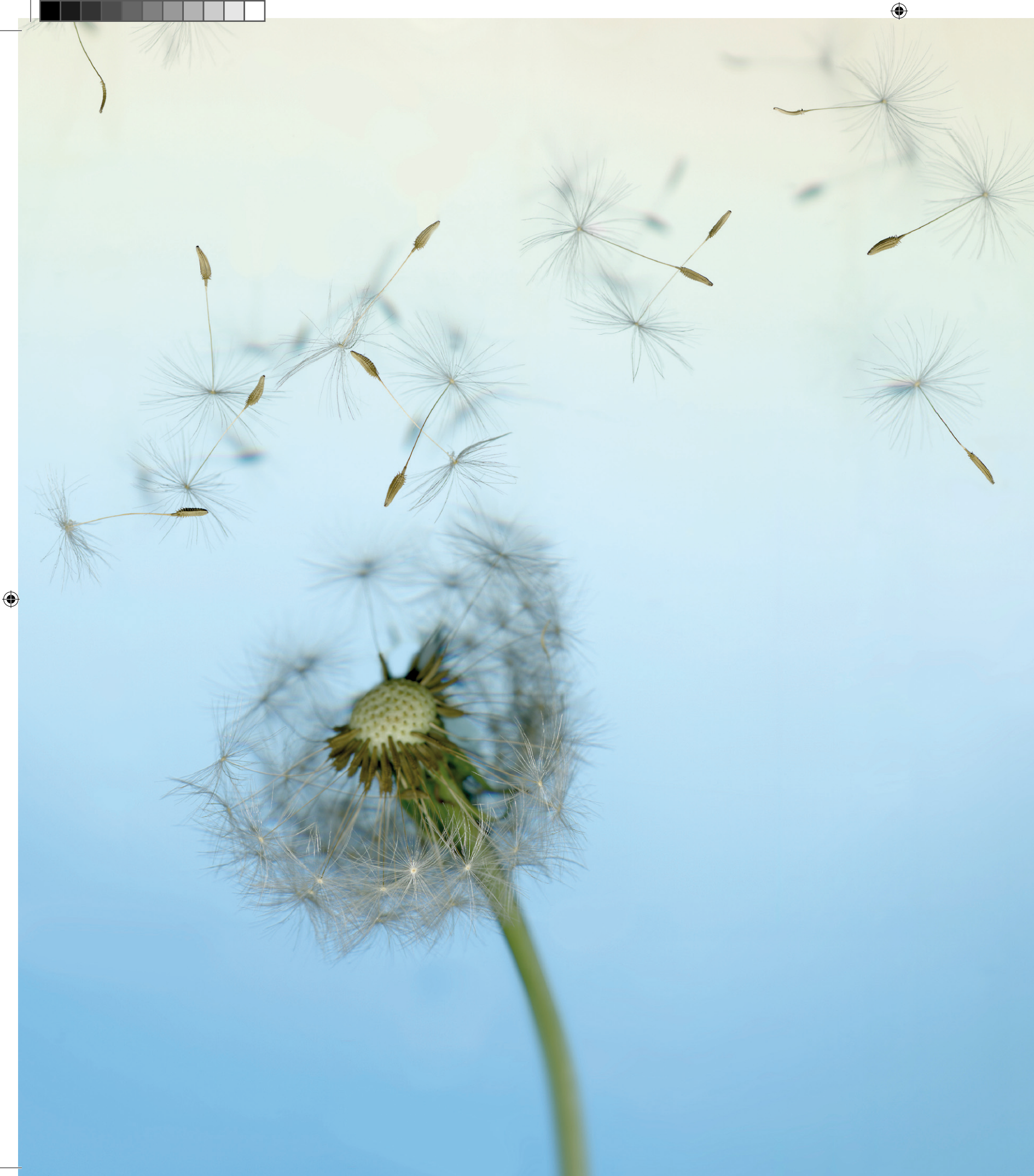
Weitere mögliche Veränderungen

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

“ Das Leben ist eine Reise,
die heimwärts führt. ”

Hermann Melville





Veränderungen des Bewusstseins

Fehlende Orientierung / Verwirrtheit

Der sterbende Mensch ist manchmal sehr müde und kann nur mühsam aus dem Schlaf aufgeweckt werden. Er verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er anwesende Personen nicht mehr, was für diese sehr schmerzlich sein kann. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der Sterbende gewissermaßen in einer eigenen Welt lebt und den Bezug zu unserer Realität verliert. Es kann auch sein, dass er von ungewöhnlichen Vorstellungen, von Ereignissen und Menschen spricht, die für Sie unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die schon verstorben sind. Es ist wichtig, dass wir nicht versuchen, ihm seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzination abzutun, sondern Anteil daran zu nehmen, indem wir ihm zuhören und vielleicht nach der Bedeutung fragen. Dies kann unsere eigene Realität erweitern.

Unruhe

Der Weg des Sterbens wird von jedem Menschen anders beschritten. Er wird sehr unterschiedlich erlebt und wahrgenommen. So kommt es vor, dass die Angst vor der Ungewissheit, dem Nachher oder dem Zurücklassen der Liebsten große Unruhe auslöst. Es kann sein, dass der Sterbende an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht, aufzustehen und weg zu gehen. In diesen Momenten ist es gut, wenn ein Mensch in der Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt, nicht alleingelassen zu sein. Auch direkter körperlicher Kontakt kann beruhigend wirken.

Bewusstlosigkeit

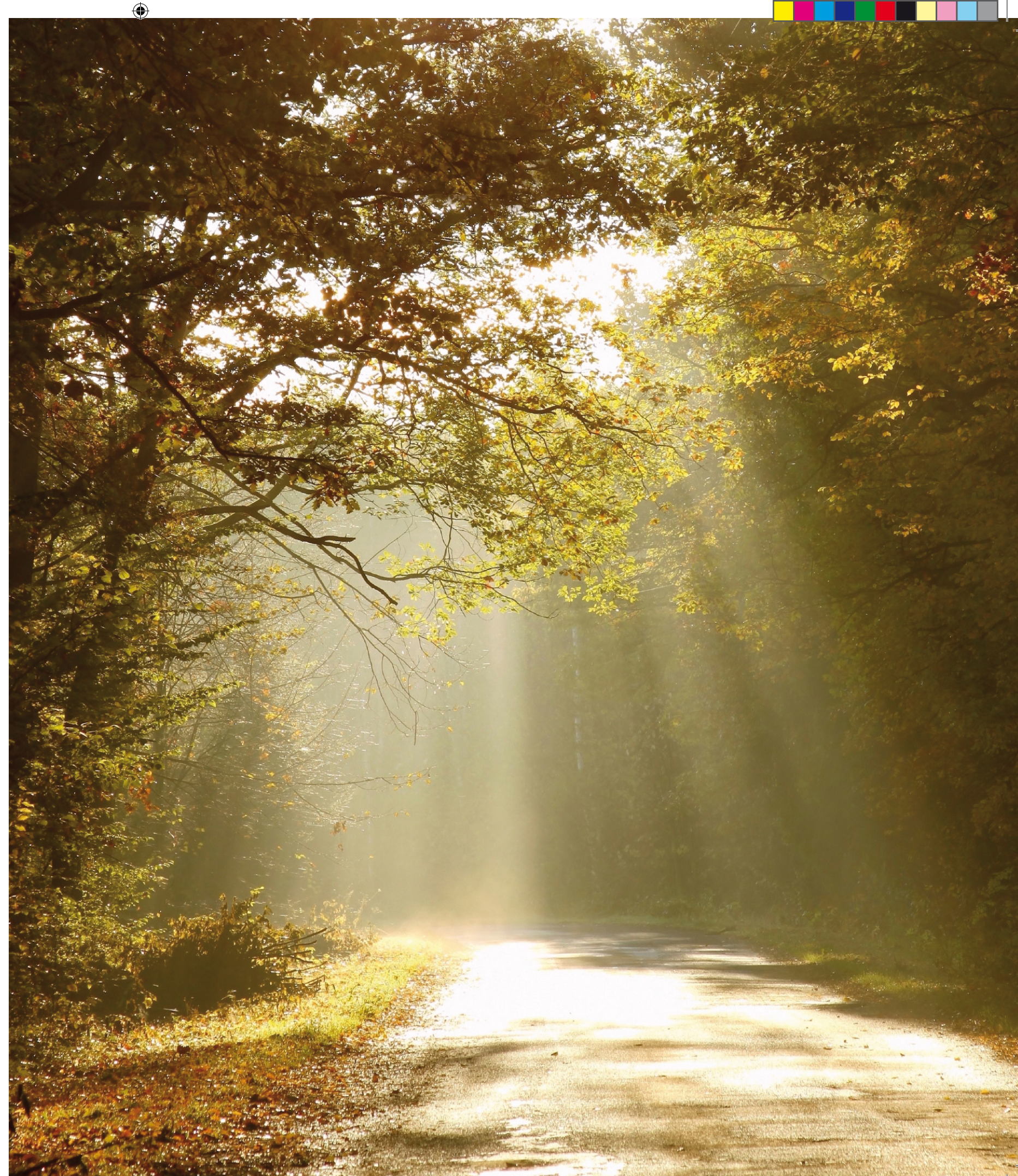
Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Aus Befragungen von Menschen, die klinisch tot waren und wieder belebt wurden, wissen



wir jedoch, dass Menschen, die scheinbar nicht bei Bewusstsein sind, doch vieles hören und verstehen können. Reden Sie also in seiner Gegenwart, wie sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie dem anderen noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es ihm ruhig. Es ist keinesfalls zu spät zum Beispiel zu sagen: „Es tut mir leid“ oder „Ich liebe dich“ oder was auch immer Sie ihm sagen möchten.

Tunnelerlebnis

Im Sterben fühlen sich manche Menschen durch einen Tunnel oder Gang gezogen. Von Menschen mit Nahtod-Erfahrung wird meist betont, dass sie keine Angst verspürt haben. Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie wir sie aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit, Angenommen- und Willkommensein. Die Deutung dieses Lichts hängt vom religiösen Hintergrund der erlebenden Person ab.





Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt

Rückzug vom Leben

In seiner letzten Lebenszeit zieht sich der Mensch mehr und mehr von der Außenwelt zurück. Er schläft oder ruht sehr viel. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm vertraute Menschen um sich haben oder auch ganz allein 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 dann ihre Wichtigkeit. In dieser Zeit zieht sich der Sterbende 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. In solchen Stunden kann sich der Blick auf das gelebte Leben noch einmal verändern und Zusammenhänge können anders und klarer als bisher erkennbar werden.

Kommunikation

Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn der Sterbende verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache spricht, zum Beispiel: «Ich muss die Koffer packen und zum Bahnhof gehen...», «Die Straße führt ins Licht...». Die Sprache scheint nicht logisch, sondern ist Folge einer inneren Erlebniswelt. In diesen Bildern drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.

Das Sterben annehmen

Es ist verständlich, wenn Sie das Sterbebett Ihres Angehörigen nicht verlassen möchten. Aber wir wissen auch, dass Sterbende manchmal das Bedürfnis haben, ganz allein zu sein und auch für Sie als Angehörige eine kurze „Auszeit“ sehr gut sein kann. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich solche Zeiten des Alleinseins ermöglichen.

Es kann aber 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 beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt, dass Sterbende häufig gehen, wenn sie allein sind – vielleicht ist es so für sie leichter, sich endgültig zu lösen? So wie der Weg des Sterbens, ist auch das Sterben selbst etwas vollkommen Persönliches.

Die Zeit der Begleitung ist für die Angehörigen eine große Herausforderung. Auch wenn Sie spüren, mehr Kraft zu haben, als Sie sich je vorge-

stellt haben, kommen Sie doch immer wieder an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Haben Sie den Mut, um Unterstützung zu bitten. Sorgen Sie auch dafür, dass Sie das Essen und Trinken und das Ausruhen nicht vergessen. Und scheuen Sie sich nicht, nach Unterstützung zu fragen – für den Sterbenden und für sich selbst.

Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen. Gefühle der Verzweiflung, Wut und Ohnmacht gehören auch dazu. Wichtig ist, dass Sie die Trauer nicht in sich einschließen und Ihre Gefühle dabei unterdrücken. Nehmen Sie Ihre Trauer ernst. Sprechen Sie mit nahe stehenden Personen oder Fachpersonen über Ihre Situation und Ihre Trauergefühle. Der Trauerprozess braucht seine Zeit. Dieser Prozess ist kein einmaliges Geschehen. Häufig wird er als wellenförmiges Kommen und Gehen erlebt. Er braucht seine Zeit, nehmen Sie sich diese.

Wenn die Trauer nicht mehr enden will oder Sie zu erdrücken oder zu überwältigen droht, dann suchen Sie sich Hilfe bei Fachpersonen. Dies gilt auch, wenn Sie solche Reaktionen bei Angehörigen oder Kindern/Jugendlichen wahrnehmen. Ihr Hausarzt, die Gemeindeseelsorge oder das Palliativteam stehen gerne als Gesprächspartner für Sie bereit.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Adressen von Institutionen mit Unterstützungsangeboten.

“ Auf einmal wäre noch so viel zu sagen.
Auf einmal wäre noch so viel zu fragen.
Auf einmal ist es dafür zu spät. ”

Gedanken einer Angehörigen





Institutionen

AGAPLESION
ELISABETHENSTIFT
Ambulantes Palliativteam
Landgraf-Georg-Str. 100
64287 Darmstadt
[www.agaplesion-
elisabethenstift.de](http://www.agaplesion-elisabethenstift.de)

ELISABETHEN-HOSPIZ
Stiftstrasse 12b
64287 Darmstadt
T (06151) 403 -76 70
[www.agaplesion-
elisabethenstift.de](http://www.agaplesion-
elisabethenstift.de)

EVANGELISCHER HOSPIZ-
UND PALLIATIV-VEREIN
DARMSTADT
Stiftstrasse 12a
64287 Darmstadt
T (06151) 599 43 99

ÖKUMENISCHER HOSPIZ-
VEREIN GROSS-UMSTADT
St.-Péray-Straße 9
64823 Groß-Umstadt
T (06078) 759 047

MALTESER HOSPIZDIENST
UND AMBULANTER KINDER-
HOSPIZ- UND FAMILIEN-
BEGLEITDIENST
Elisabethenstr. 34
64283 Darmstadt
T (06151) 220 50

HOSPIZGRUPPE DARMSTADT
Schwarzer Weg 18c
64287 Darmstadt
T (06151) 663 099

HOSPIZVEREIN PFUNGSTADT
Mühlstr. 84, 64319 Pfungstadt
T (06151) 911 100

HOSPIZGRUPPE RIEDSTADT
Wilhelm-Leuschner-Str. 21
64560 Riedstadt
T (06158) 44 66

NETZWERK TRAUER IN DER
REGION STARKENBURG
www.netzwerk-trauer.de

HOSPIZ- UND PALLIATIV-
VERBAND HESSEN
www.hospize-hessen.de

Wir danken den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Palliativzen-
trums im Kantonsspital St. Gallen für die Zitiermöglichkeit aus deren
Broschüren zur Sterbebegleitung

Quellen:

Broschüre „Palliative Betreuung am Lebensende – Informationsbro-
schüre Angehörige“ des Kantonsspitals St. Gallen, Überarbeitung
und Adaption der „Guidelines for use of the LCP for Professional“,
Liverpool, UK, 2003 (durch Dr. Steffen-Eychmüller / Barbara
Grossenbacher / Mona Mettler / Margrit Müller / André Naef /
Markus Schöbi)





NOTIZEN

18 horizontal blue lines for notes.

NOTIZEN

18 horizontal blue lines for notes.

