

# Begleiten bis zuletzt



Ratgeber für Angehörige  
von schwerkranken Menschen



Schwerkranke Menschen bei ihren letzten Schritten zu begleiten ist belastend: für alle Beteiligten, insbesondere aber für Angehörige. Selbst unmittelbar betroffen stehen sie oft in vorderster Linie und fühlen sich manchmal überfordert. Besorgt blicken sie in die nahe und fernere Zukunft. Manchmal fühlen sie sich hilflos oder gar nutzlos.

Dieses Handbuch versucht einige Antworten auf Fragen zu geben mit welchen betroffene Angehörige konfrontiert sein können. Es gibt praktische Hinweise für den Umgang mit todkranken Mitmenschen und erklärt was man tun kann wenn nur noch wenig machbar ist. Aber gerade dann ist wenig viel!

Weitere Informationen oder Ratschläge erhalten sie gerne von den Mitarbeitern unseres Palliative-Care teams.

Dr Frank Jacob

## was beim begleiten wichtig ist

Für begleitende Angehörige und Freunde ist es eine enorme Herausforderung, einen schwerkranken Menschen in seiner letzten Lebenszeit zu begleiten. Man will das Sterben verhindern, will dem schwerkranken Menschen Gutes tun. Wichtig ist allerdings, eines zu akzeptieren: Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen sehr unterschiedlich. Manche brauchen Monate der Pflege und Zuwendung. Für andere ist es leichter, zu gehen. In Träumen, im Halbschlaf oder auch im Selbstgespräch halten Sterbende mitunter Rückblick auf ihr Leben. Einige tun dies ganz allein – manchen hilft wiederum die aktive oder die stille Anteilnahme einer anderen Person. So können für den Sterbenden Ordnungen und Sinnzusammenhänge erkennbar werden. So können sich Ereignisse und Erlebnisse zueinander fügen und angenommen werden.

### *... was tun?*

Wer einen schwerkranken Menschen begleitet, der sollte bereit sein, die Art und Weise, die der Sterbende für sich wählt, anzunehmen – auch, wenn das vielleicht den eigenen Vorstellungen widerspricht. Nur dann kann man den Sterbenden auch innerlich begleiten. Es ist schließlich sein Sterben, um das es geht.

## warum man als begleiter auch für sich sorgen soll

Wer einen Sterbenden begleitet, für den sind viele Dinge belastend – auch die Unsicherheit hinsichtlich der noch verbleibenden Zeit. Das beschäftigt nicht nur einen selbst, man merkt auch, wie sich der Sterbende damit auseinandersetzt: Wie viel Zeit bleibt noch? Wird es noch lange gehen? Was geschieht dann? Als Angehöriger bemüht man sich, dem Sterbenden gegenüber möglichst positiv und stärkend zu sein. Aber viele fragen sich selbst: Wie lange kann ich die Belastung noch (er)tragen? Wie lange halte ich noch durch? Und man stellt sich auch die vielleicht erschreckende, aber im Verlauf des Begleitens „normale“ Frage: Wann wird der geliebte Mensch endlich von seinen Schmerzen und Leiden erlöst? Wer einen Sterbenden begleitet, wird rasch mit der Grenze der eigenen Belastbarkeit konfrontiert – auch, wenn man plötzlich mehr Kraft hat, als man sich je vorstellen konnte.

### *... was tun?*

- Vergessen Sie als Begleiter nicht auf sich selbst zu achten. Nehmen Sie sich neben der Begleitung Zeit für sich alleine, treffen Sie Freunde, üben Sie Aktivitäten aus, die Ihnen Freude bereiten. So tanken Sie erneut Kraft für die Begleitung.

- Nehmen Sie in praktischen Pflege- und Alltagsfragen professionelle Hilfe in Anspruch. Unser mobiles Palliativteam steht Ihnen zur Verfügung. Auch die allgemeinen Hilfs- und Pflegedienste können hier hilfreich sein. Diese professionelle Dienste unterstützen Sie bei der Begleitung und ermöglichen Ihnen Zeit für sich selbst oder für das Gespräch mit anderen.

## was beim begleiten wichtig ist

Für begleitende Angehörige und Freunde ist es eine enorme Herausforderung, einen schwerkranken Menschen in seiner letzten Lebenszeit zu begleiten. Man will das Sterben verhindern, will dem schwerkranken Menschen Gutes tun. Wichtig ist allerdings, eines zu akzeptieren: Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen sehr unterschiedlich. Manche brauchen Monate der Pflege und Zuwendung. Für andere ist es leichter, zu gehen. In Träumen, im Halbschlaf oder auch im Selbstgespräch halten Sterbende mitunter Rückblick auf ihr Leben. Einige tun dies ganz allein – manchen hilft wiederum die aktive oder die stille Anteilnahme einer anderen Person. So können für den Sterbenden Ordnungen und Sinnzusammenhänge erkennbar werden. So können sich Ereignisse und Erlebnisse zueinander fügen und angenommen werden.

## ... was tun?

Wer einen schwerkranken Menschen begleitet, der sollte bereit sein, die Art und Weise, die der Sterbende für sich wählt, anzunehmen – auch, wenn das vielleicht den eigenen Vorstellungen widerspricht. Nur dann kann man den Sterbenden auch innerlich begleiten. Es ist schließlich sein Sterben, um das es geht.

## warum man als begleiter auch für sich sorgen soll

Wer einen Sterbenden begleitet, für den sind viele Dinge belastend – auch die Unsicherheit hinsichtlich der noch verbleibenden Zeit. Das beschäftigt nicht nur einen selbst, man merkt auch, wie sich der Sterbende damit auseinandersetzt: Wie viel Zeit bleibt noch? Wird es noch lange gehen? Was geschieht dann? Als Angehöriger bemüht man sich, dem Sterbenden gegenüber möglichst positiv und stärkend zu sein. Aber viele fragen sich selbst: Wie lange kann ich die Belastung noch (er)tragen? Wie lange halte ich noch durch? Und man stellt sich auch die vielleicht erschreckende, aber im Verlauf des Begleitens „normale“ Frage: Wann wird der geliebte Mensch endlich von seinen Schmerzen und Leiden erlöst? Wer einen Sterbenden begleitet, wird rasch mit der Grenze der eigenen Belastbarkeit konfrontiert – auch, wenn man plötzlich mehr Kraft hat, als man sich je vorstellen konnte.

## ... was tun?

- Vergessen Sie als Begleiter nicht auf sich selbst zu achten. Nehmen Sie sich neben der Begleitung Zeit für sich alleine, treffen Sie Freunde, üben Sie Aktivitäten aus, die Ihnen Freude bereiten. So tanken Sie erneut Kraft für die Begleitung.
- Nehmen Sie in praktischen Pflege- und Alltagsfragen professionelle Hilfe in Anspruch. Unser mobiles Palliativteam steht Ihnen zur Verfügung. Auch die allgemeinen Hilfs- und Pflegedienste können hier hilfreich sein. Diese professionelle Dienste unterstützen Sie bei der Begleitung und ermöglichen Ihnen Zeit für sich selbst oder für das Gespräch mit anderen.

## er oder was bei der begleitung unterstützt

Durch die Möglichkeiten der modernen Schmerztherapie mit Tabletten, Zäpfchen, Tropfen, Pflaster und Infusionen können Schmerzen unterschiedlicher Art weitgehend gelindert werden. Das erleichtert dem Betroffenen das Leben und verhindert unnötiges Leid. Es gibt zudem zahlreiche Maßnahmen, die das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern und Schmerzen lindern, wie Massagen, Wickel, Bäder, Lymphdrainage oder auch Musik. Deshalb sollte man die Möglichkeiten der Palliativmedizin und Palliativpflege in Anspruch nehmen.

## ... was tun?

- Nehmen Sie die Leistungen der Palliativmedizin in Anspruch: Je nach Schmerzursache und -intensität verordnet der Arzt wirksame Medikamente - häufig in Kombination.
- Die professionelle Hauskrankenpflege kann Sie bei der Begleitung unterstützen und bietet Ihnen und dem Patienten unter anderem folgende Leistungen an: vorlesen, zuhören, kleine Hilfsdienste und Begleitung bei Spaziergängen oder Untersuchungen.
- Nehmen Sie die Leistungen eines mobilen Palliativteams in Anspruch. Es berät und hilft Ihnen in allen Fragen rund um Schmerztherapie, Symptombehandlung sowie in Fragen zur Pflege und in psychosozialen Belangen. Zudem unterstützen die Mitarbeiter des Mobilien Palliativteams Patienten und Angehörige bei dem Wechsel zwischen Krankenhaus und Pflege daheim. Diese professionellen Mitarbeiter werden durch eine eigene Ausbildung auf ihre Tätigkeit vorbereitet sowie durch regelmäßige Fortbildung und Supervision bei ihren Aufgaben unterstützt.
- Wenn der Aufenthalt daheim nicht mehr möglich ist, bietet sich unsere stationäre Krankenstation an. Aufgenommen werden schwerstkranke und sterbende Menschen mit einer unheilbaren, weit fortgeschrittenen Erkrankung mit zeitlich begrenzter Lebenserwartung. Die wichtigsten Leistungen liegen in der Überwachung von Schmerztherapie und Symptomkontrolle sowie in der pflegerischen, psychosozialen und spirituellen Begleitung und Betreuung bis zum Tod.

## lebenszeit wissen sollte

Der sterbende Mensch verfügt über immer weniger körperliche Energie. Er zieht sich mehr und mehr von der Außenwelt zurück, schläft oder ruht viel. Es handelt sich dabei um eine Form von Müdigkeit mit Schwäche und Erschöpfung, die nicht durch körperliche Belastungen ausgelöst wird und die sich auch nicht durch Erholung bessert (in der Fachsprache: „Fatigue“). Sie ist ein Symptom einer Krebserkrankung oder des Lebensendes. Eine medikamentöse Therapie ist meist nur vorübergehend hilfreich. Der sterbende Mensch verliert in der Folge jedes Zeitgefühl und erkennt anwesende Personen möglicherweise nicht mehr. Er sieht und spricht auch zu Menschen, die schon verstorben sind. Der sterbende Mensch ist mitunter unruhig. Es kann sein, dass er an den Leintüchern zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder die Finger ohne ersichtlichen Grund schüttelt.

### ... was tun?

- Ein liebevolles Nahesein, sanftes Berühren, leichte Massage können die Lebensqualität verbessern, ebenso das Anbieten von kleinen Portionen einer Lieblings-speise oder eines Lieblingsgetränks (auch alkoholische Getränke sind erlaubt).
- Achten Sie darauf, dass die Bedürfnisse wechseln können: Manchmal möchte der sterbende Mensch Nähe und Berührung, manchmal empfindet er die Berührung als störend. Missverstehen Sie die Ablehnung nicht als Zeichen mangelnder Liebe - der sterbende Mensch ist mit sich und seinem Leben beschäftigt.
- Wichtig ist die Gestaltung des Tagesablaufes je nach persönlichen Neigungen ihres Angehörigen. Ess- und Ruhezeiten sollten individuell und flexibel gestaltet werden. Dadurch können Kräfte und Sinnquellen aktiviert werden.
- Es ist wichtig, dem sterbenden Menschen seine Realität nicht auszureden oder als Halluzination abzutun. Versuchen Sie, an seiner Welt Anteil zu nehmen und durch Zuhören mehr darüber zu erfahren. Dies kann auch Ihre Wirklichkeit erweitern.

## wie sich der körper verändert

Der Körper eines sterbenden Menschen verändert sich sichtbar und spürbar. Der Blutdruck sinkt, der Puls verändert sich. Auch die Körpertemperatur bleibt nicht gleich: Arme und Beine können durch die geringere Durchblutung kälter werden. Häufig verändert sich der Atem: Er kann schneller werden (bis zu 40 Atemzüge in der Minute) - oder viel langsamer, mit langen Pausen zwischen den Atemzügen. Beim Ausatmen kann ein Pfeifen oder Blasen entstehen. Wenn der sterbende Mensch Schleimabsonderungen nicht mehr abhusten kann, entsteht im Rachen ein Rasseln oder Gurgeln. Für Sie kann es ein sehr beunruhigendes Geräusch sein, weil Sie den Eindruck bekommen, der Sterbende drohe jeden Moment zu ersticken. Alle diese Veränderungen des Atems kommen und gehen, sie müssen aber das Befinden des Sterbenden nicht unbedingt belasten. Ein Mensch kann tagelang

so atmen, dass man meint, jeder Atemzug wäre der letzte. Vom Sterbenden kann ein besonderer Geruch ausgehen. Bei Krebspatienten kann dies manchmal schon lange vor dem Tod sein.

### *... was tun?*

- Versuchen Sie durch Socken und Wärmeflasche den Körper warm zu halten. Wenn der Sterbende übermäßig schwitzt, dann sind dünne Decken oder nur ein Bettbezug oder Leintuch zu verwenden.
- Häufig kann es für den Sterbenden eine Erleichterung sein, wenn Sie seinen Kopf und Oberkörper z.B. mit zusätzlichen Kissen höher lagern.
- Gerüche (z.B. Duftlampe) sollten Sie nur dezent einsetzen. Achten Sie darauf, welchen Geruch der Sterbende mag - und welchen nicht.
- Es ist wichtig, die Haut gut zu pflegen und eine gute Lagerung zu sichern, die alle paar Stunden verändert wird. Entsprechende Ratschläge und Handlungsanleitungen geben die Mitarbeiter vom palliativen Mobilteam.

### *was beim essen wichtig ist*

Essen und Trinken bringen unserem Körper Energie und Kraft. Wir essen, um zu leben. Bei einem sterbenden Menschen ist es daher natürlich, dass das Interesse an der Nahrung abnimmt und natürlich, dass er weniger bzw. nichts mehr essen möchte. Appetitlosigkeit ist ein häufiges Symptom bei fortgeschrittenen Erkrankungen. Oft wird Appetitlosigkeit durch Medikamente verursacht. Auch das Erleben der Krankheitssituation mit Angst, Erschöpfung und Traurigkeit kann appetitlos machen. Schwer verdauliche Nahrungsmittel werden von den Betroffenen zuerst abgelehnt, später auch weiches Essen. Als Angehörigem fällt es einem schwer, dieses Verhalten und den Wunsch nach wenig oder gar keinem Essen zu akzeptieren. Immer wieder hört man Sätze wie "man kann den Sterbenden ja nicht verhungern lassen!" Wer aber einen Sterbenden zum Essen „zwingen“ wollte, der fügt ihm nur unnötiges Leid zu.

### *... was tun?*

- Bei Appetitlosigkeit kann es hilfreich sein, öfter kleine Mahlzeiten appetitlich auf kleineren Tellern angerichtet anzubieten.
- Weil sich der Geschmackssinn auf bestimmte Speisen immer wieder ändert, sollte man öfter nach Lieblings-speisen oder Lieblingsgetränken fragen.
- Auch das Essen in Gesellschaft kann Appetit fördernd wirken.



- Ein Problem bei der Nahrungsaufnahme können Schluckstörungen sein. Sie entstehen durch krankhafte Veränderungen im Bereich der Speiseröhre oder durch Entzündungen. Sie können aber auch seelische Ursachen haben. Neben der entsprechenden medizinischen Versorgung muss man als Angehöriger auf Folgendes achten: Das Essen sollte mit aufrechtem Oberkörper eingenommen werden. Der Patient sollte beim Essen nicht abgelenkt werden (z.B. durch Gespräche oder Fernsehen).
- Im Fall einer vorangegangenen Chemotherapie wurde vielleicht ein zentraler Venenzugang eingepflanzt. Damit können auch zu Hause – von Angehörigen, unter Anleitung von Hausarzt und Pfl egeteam – Infusionen verabreicht werden.
- Befindet sich der Betroffene in der letzten Lebensphase, dann wird meist jede Nahrungsaufnahme abgelehnt. Die Vor- und Nachteile einer Ernährung mit Hilfe von Infusionen sind gut abzuwägen – oft kann dadurch die Lebenszeit nicht mehr verlängert, aber das Auftreten quälender Symptome (z.B. Atemnot, Inkontinenz) hervorgerufen oder verstärkt werden.

## was beim trinken wichtig ist

Während die Appetitlosigkeit mit fortschreitender Erkrankung mehr und mehr zunimmt, haben Betroffene ein wachsendes Bedürfnis nach Flüssigkeit. Die Versorgung von kranken Menschen mit Flüssigkeit ist wichtig, um Austrocknung zu verhindern: Durch zu wenig Flüssigkeitszufuhr oder durch zuviel Flüssigkeitsverlust kommt es zu Wasser- und häufig auch zu Salzverlust im Körper (Exsikkose); trockene Haut, stehende Hautfalten und Mundtrockenheit und Durst sind typische Merkmale dafür. Bei ausgeprägtem Flüssigkeitsmangel kann es zu Unruhe, Bewusstseinsstörungen und zu Muskelkrämpfen kommen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bringt häufig eine rasche Besserung der belastenden Symptome.

## ... was tun?

- Solange der Patient schlucken kann, sollte er ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Wenn er nicht mehr mit Hilfe eines Schnabelbechers oder Strohhalmes trinken kann, können Sie ihm mit einem Tee-löffel kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund geben.
- Achten Sie darauf, dass das Getränk nicht zu kalt oder zu heiß ist.
- Fällt dem Betroffenen das Schlucken schwer, sollte man kleinste Flüssigkeitsmengen löffelweise oder mit kleinen Pipetten verabreichen.
- Hilfreich ist es auch, dem Patienten den Mund immer wieder zu befeuchten (z.B. mit Eiswürfel aus Tee, Geschmacksstäbchen oder einem frischgewaschenen feuchten Waschlappen, an dem er saugen kann).
- Bei weiter bestehendem Flüssigkeitsmangel können eventuell Infusionslösungen in eine Vene oder unter die Haut (subkutan) notwendig sein. Allerdings bringt künstliches

Zuführen von Flüssigkeit in machen Fällen eher eine körperliche Verschlechterung, als eine Besserung (z.B. Wasseransammlungen in der Lunge). Da eine reduzierter Flüssigkeitsbedarf oft ein „natürlicher Vorgang“ im Sterbeprozess ist.

## wie man atemnot lindert

Atemnot ist das subjektive Gefühl, wenig oder keine Luft zu bekommen. Schmerzen und Angst ver-mehren die Atemnot. Das Gefühl zu ersticken, kann zu Panik und Todesangst führen. Die Ursachen der Atemnot sind vielfältig und können sowohl durch Erkrankungen der Lunge und der Atemwege als auch durch andere Erkrankungen hervorgerufen werden.

### *... was tun?*

- Sorgen Sie für Frischluft im Raum.
- Befreien Sie den Menschen von engen Kleidern, lagern Sie ihn aufrecht.
- Beruhigen Sie den Betroffenen durch stille Anwesenheit oder durch ruhigen Zuspruch.
- Atem- und Entspannungstechniken ermöglichen manchmal eine deutliche Symptomlinderung.
- Setzen Sie die vom Arzt verschriebenen Notfallmedikamente ein.
- Die Sauerstoffgabe ist bei Sterbenden selten hilfreich kann sogar durch das Austrocknen der Schleimhäute unangenehm sein.

## was gegen mundtrockenheit hilft

Mundtrockenheit ist ein häufiges Problem bei Schwerkranken, das für die Betroffenen sehr unange-nehm ist. Die Ursachen liegen zumeist in den bestehenden Erkrankungen. Mundtrockenheit kann aber auch als Nebenwirkung von Medikamenten entstehen. Zudem wird mit zunehmendem Alter die Speichelproduktion weniger. Bei Sterbenden trocknen oft die Lippen, die Mundschleimhaut und die Zunge durch eine verstärkte Mundatmung aus. Dagegen kann man als pflegender Angehöriger etwas tun. Zu beachten ist aber: Der Mund gilt als eine der Intimzonen des menschlichen Körpers. Die Mundpflege soll als „ange-nehm“ empfunden werden - geschmackliche Vorlieben sind zu berücksichtigen.

### *... was tun?*

- Wattestäbchen zum Anfeuchten und Reinigen der Mundhöhle können je nach Vorlieben des Pati-enten einfach in Wasser, Salbei- oder Kamillentee, Cola aber auch in Bier, Wein, Sekt oder in etwas Pikantes getaucht werden. Einige Mineralwassersorten gibt es in Sprayform.

- Hilfreich ist der Einsatz von kleinen Pipetten, mit denen man Flüssigkeiten verschiedener Art und Medikamente in Tropfenform verabreichen kann.
- Das Lutschen von Fruchtstückchen wie Ananas oder Eisstückchen von gefrorenem Fruchtsaft rufen ein angenehmes Gefühl im Mund hervor und regen den Speichelfluss an. Der Saft der Ana-nas reinigt auch die Zunge.
- Ein kleines Stückchen einer Brausetablette mit Vitamin C - auf die Zunge gelegt - ist sehr wirksam bei belegter Zunge und kann fest anhaftende Beläge lösen. (Selber vorher ausprobieren!)
- Vorsicht bei der Verwendung von säuerlichen Produkten oder handelsüblichen Mundspülungen da offene Stellen im Mund gereizt werden können.
- Lippenpflege ist auch mit Butter, Haselnussbutter oder Olivenöl möglich.

## wann spirituelle Begleitung thematisiert werden darf

Viele sterbende Menschen wünschen und benötigen den seelsorgerisch-religiösen Beistand angesichts ihres bevorstehenden Todes. Dies gilt oft auch für den Menschen, der zeitlebens ohne engere Beziehung zur Religion gelebt hat. Am Ende eines Lebens werden die Fragen nach dem Sinn des Lebens überhaupt und die eventuelle Weiterexistenz nach dem Tode immer wichtiger. Als Angehöriger ist man oft nicht auf solche Fragen und Überlegungen vorbereitet, man ist überfordert und es fällt schwer die richtigen Worte zu finden. Vielleicht steht die Frage der Krankensalbung im Raum, aber man weiss nicht wann der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist. Die Seelsorge kann Trost, Sterbegebete, Gespräche über Gott und die Welt vermitteln und dem der dafür offen ist, innere Ruhe und Frieden ermöglichen.

### *... was tun?*

- Bei Gesprächen in denen es um Existenzängste, oder Sinnfragen geht dürfen sie dem sterbenden Menschen, die Begleitung eines Seelsorgers (bei uns Pastoralassistent/in) anbieten. Oft fällt es dem Kranken leichter, über diese Dinge mit einem Aussenstehenden, als mit den eigenen Angehörigen zu reden.
- Die Krankensalbung, welche als ein Sakrament der Stärkung in schwerer Krankheit und damit nicht als Sterbesakrament zu betrachten ist, sollte zu einem Zeitpunkt in dem der Sterbende noch bewusst daran teilnehmen kann, gespendet werden. Sowohl die Krankensalbung, als auch das Sakrament der Versöhnung(Beichte), kann nur ein Priester spenden.
- Ist es der Wunsch des Sterbenden zu beten, oder die Kommunion zu empfangen, ist der Seelsorger/in gerne bereit zu kommen.

- Oft tritt der Tod unerwartet ein. Die Krankensalbung wurde aus welchem Grund auch immer noch nicht gespendet. Da dieses Sakrament ein Sakrament der Lebenden ist, werden sie kaum einen Priester finden der bereit ist dieses noch nachträglich zu spenden. Wenn es aber für sie wichtig und tröstlich ist ihren Verstorbenen mit Gott verbunden zu wissen, gibt es die Möglichkeit einer gemeinsamen Verabschiedungsfeier mit Gebeten und Segnung des Verstorbenen und der Angehörigen. Diese Feier kann sowohl von einem Priester als auch einer Seelsorgerin gestaltet werden.
- Sie finden bestimmt, sowohl im Krankenhaus als auch zu hause, eine/n Seelsorger/in die bereit sind sie und den Sterbenden auf dem letzten Weg zu begleiten.

## wenn der sterbende ins koma fällt

Manche Menschen fallen in ihren letzten Tagen in ein Koma. Viele Angehörige sind sich unsicher, ob und wie sie in dieser Situation den Patienten noch begleiten können. Untersuchungen zeigen: Auch wenn Menschen nicht bei Bewusstsein sind, geht der Hörsinn nicht verloren. Es macht also Sinn, beim im Koma liegenden Menschen zu verweilen und mit ihm zu kommunizieren.

### *... was tun?*

- Man kann mit dem Betroffenen so weiter reden, als wenn er bei Bewusstsein wäre. Das Senken der Stimme ist zu vermeiden.
- Sie können Lieblingstexte oder Lieblingsgebete laut und deutlich vorlesen; Lieblingsmusik spielen
- Für wichtige Mitteilungen (für den Patienten und den Angehörigen) ist es nie zu spät (z.B. „Es tut mir leid“, „Ich liebe dich“). Fragen stellen beunruhigt aber einen Menschen, der nicht mehr sprechen kann! (Nicht "Brauchst du etwas? - Hast du Schmerzen?")
- Wenn man den eigenen Atem an den des Betroffenen anpasst, ist eine besondere Verbundenheit auch im Koma herstellbar.

## wenn der tod kommt

Wer einen sterbenden Angehörigen begleitet, erlebt viele Veränderungen des Betroffenen mit. Dass der Tod tatsächlich naht, kündigt sich an mehreren Anzeichen an: Die Augen sind offen oder halbopen, aber sehen nicht wirklich. Die Pupillen reagieren immer weniger auf Lichteinwirkung. Der Mund ist offen. Die Körperunterseite, die Füße, Knie und Hände verfärben sich dunkler. Der Puls wird noch schwächer. Der Sterbende wird teilnahmsloser und gibt keine Reaktionen mehr auf seine Umwelt. Der Tod tritt ein, wenn der Herzschlag und der Atem aufhören. Was manchmal wie der allerletzte Atem wirkt, wird nach einigen Minuten noch von ein oder zwei langen Atemzügen vollendet.

## ... was tun?

- Nachdem der Tod eingetreten ist, sollten Sie nicht gleich aktiv werden. Lassen Sie die Stille und Besonderheit dieses Augenblickes auf sich wirken.
- Manche Angehörige haben quälende Schuldgefühle, wenn sie genau im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass der Sterbende häufig geht, wenn er alleine ist.
- Lassen Sie sich Zeit. Lassen Sie Ihre Gefühle zu. Lassen Sie Erinnerungen an Gemeinsames auftauchen.
- Wenn es Ihnen unheimlich ist, alleine mit dem Verstorbenen zu sein, rufen Sie jemand aus Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis an – am besten jemand, der schon Erfahrung mit dem Sterben und dem Tod hat.
- Kinder sollten hier nicht ausgeschlossen werden.
- Angst vor dem sogenannten Leichengift ist fehl am Platz. Einige Stunden nach dem Tod entstehen basische Stoffe. Der Kontakt mit diesen Stoffen oder die eventuelle Aufnahme in den eigenen Körper, z.B. bei eigenen Verletzungen, ist ungefährlich.
- Verständigen Sie den Hausarzt, damit er Tod feststellen kann und einen Totenschein und eventuell eine ärztliche Genehmigung zur Feuerbestattung ausstellen kann. Bei einem Todesfall im Krankenhaus verständigt das Pfltegeteam den zuständigen Arzt.
- In der ersten Stunde, vor dem Einsetzen der Leichenstarre, ist es leichter, den Verstorbenen zurechtzumachen (z.B. ankleiden). Behandeln Sie den Verstorbenen mit Achtung und Respekt.
- Legen Sie den Verstorbenen flach hin.
- Schließen Sie behutsam die Augenlider, legen Sie eventuell ein feuchtes Wattebäuschchen für ca. eine Stunde auf die Augenlider.
- Geben Sie vorsichtig die Zahnprothesen wieder in den Mund.
- Damit der Mund geschlossen bleibt, können Sie ein kleines Handtuch rollen und unter das Kinn geben oder eine Kieferbinde anlegen.
- Mitunter entleert sich beim Verstorbenen noch einmal die Blase oder der Darm. Sofern es Ihr Wunsch ist, können Sie den Körper des geliebten Menschen waschen.
- Entfernen Sie Medikamente und Pflegehilfsmittel aus dem Zimmer und setzen Sie Zeichen, die für Sie wichtig sind (z.B. Kerzen anzünden, Blumen, Rosenkranz).
- In unserem Krankenhaus steht ihnen auch noch ein Abschiedszimmer zur Verfügung. Ein Mitarbeiter unseres Pfltegeteams oder die Seelsorgerin begleiten Sie und Ihre Angehörigen gerne dahin.
- Falls es Ihnen und Freunden – die weiter weg leben - hilft, machen Sie ein Foto vom Verstorbenen.
- Mit dem vom Arzt ausgestellten Totenschein, dem Familienbuch oder dem Geburtschein oder der Heiratsurkunde wenden Sie sich an das Standesamt der Gemeinde in der Ihr Angehöriger gestorben ist. Hier wird dann eine Sterbeurkunde ausgestellt. (Sterbeurkunden werden zur Vorlage bei Sozial- und Pensions-versicherungen, bei weiteren Versicherungen und Banken, usw benötigt.)

- Findet das Begräbnis in einer anderen Gemeinde statt benötigen Sie einen Transportschein. Dieser wird auch durch das Standesamt ausgestellt, hierfür benötigen Sie den Personalausweis des Verstorbenen.
- Danach können Sie das Bestattungsunternehmen informieren. Das Begräbnis darf frühestens 36 Stunden nach Todeseintritt und sollte spätestens 72 Stunden danach stattfinden

## mit trauer umgehen lernen

Jeder Mensch hat seine eigene Art und Weise, mit dem Verlust eines geliebten Menschen umzugehen. Oft stellt sich die Trauer nach dem Begräbnis wieder besonders intensiv ein. Sie verläuft zumeist in Phasen, über Wochen und Monate. Manche Verluste werden lebenslang als sehr schmerzhaft empfunden.

### ... was tun?

- Geben Sie Ihrer Trauer Raum und Zeit und verdrängen Sie sie nicht!
- Bei großer und lang anhaltender Trauer ist es ratsam, zusätzlich zur Unterstützung durch Familienmitglieder und Freunde, Hilfe von außen zu suchen.
- Hilfreich kann auch ein Gespräch mit den Menschen sein, die den Verstorbenen beim Sterben betreut haben.
- Für viele Menschen ist es tröstlich, sich mit anderen Trauernden auszutauschen.
- Mitunter können Gespräche in Trauergruppen oder Einzelgespräche mit Trauerbegleitern oder Psychotherapeuten hilfreich und notwendig sein.

## wichtige ziele für die letzte lebensphase

Angesichts des Sterbens geht es um das Leben – ein würdiges Leben bis zuletzt. Die „Kunst zu sterben“ ist nicht zu trennen von der Lebenskunst. Der Schlüssel liegt in der Begegnung einander zu helfen und voneinander zu lernen.

Bestmögliche medizinische, pflegerische und psychosoziale Behandlung und Begleitung tragen zur Verbesserung der Lebensqualität bei.

Behandlung und aufmerksame Linderung der Krankheitssymptome (z.B. Schmerz, Atemnot, Übelkeit, Obstipation) helfen Entgleisungen zu vermeiden und beugen weiteren Beschwerden vor. Umfassende Betreuung entsprechend braucht Kontinuität und Koordination rund um die Uhr: Zuhause und im Krankenhaus.

Angehörige dürfen auch nach dem Tod des Patienten auf Unterstützung und Begleitung hoffen.



## literatur:

BOULAY, Shirley & SAUNDERS Cicely , Ein Leben für Sterbende, Tyrolia Innsbruck-Wien,1987

FÄSSLER-WEIBEL, Peter, Nahe sein in schwerer Zeit, Topos 2004

FÄSSLER-WEIBEL, Peter, Wenn Eltern sterben, Topos 2004

HELLER, Andreas / HEIMERL, Katharina / HUSEBOE, Stein Wenn nichts mehr zu machen ist, ist noch viel zu tun; Lambertus 1999

HUSEBÖ ST: & KLASCHIK E., Palliativmedizin – Grundlagen und Praxis, Springer. 2003

HUSEBOE, Stein; Was bei Schmerzen hilft; Ein Ratgeber; Herder 1999

KÜBLER-ROSS, Elisabeth, Interviews mit Sterbenden, Kreuz. Stuttgart 1999

KÜBLER-ROSS, Elisabeth: Was können wir noch tun? Kreuz, Stuttgart. 1974

MÜLLER, M./SCHNEGG, M., Unwiederbringlich – vom Sinn der Trauer, Herder, 1997

PERA Heinrich, Da sein bis zuletzt. Erfahrungen am Ende des Lebens. Herder 2004

SCHWEIGGL Klaus SJ; Schweig nicht zu meinen Tränen. Begleitung auf dem Weg der Trauer. Erfahrungen.

Impulse. Gebete. Tyrolia 2004

SPECHT-TOMAN M./TROPPEL D.: Zeit des Abschieds. Sterbe und Trauerbegleitung. Aus der Hospizbewegung. Verlag Königsfurt/Krummwisch bei Kiel 2001

TAUSCH-FLAMMER, D./ BICKEL L.: Jeder Tag ist kostbar. Endlichkeit erfahren – intensiver leben. Herder,

Freiburg 2000



Jeder, der geht,  
belehrt uns ein wenig  
über uns selber.  
Kostbarster Unterricht  
an den Sterbebetten.  
Alle Spiegel so klar  
wie ein See nach großem Regen,  
ehe der heutige Tag  
die Bilder wieder verwischt.

Nur einmal sterben sie für uns,  
nie wieder.  
Was wüssten wir je ohne sie?  
Ohne die sicheren Waagen,  
auf die wir gelegt sind,  
wenn wir verlassen werden.  
Diese Waagen, ohne die nichts  
sein Gewicht hat.

Wir, deren Worte sich verfehlen,  
wir vergessen es. Und sie?  
Sie können die Lehre nicht wiederholen.

Dein Tod oder meiner  
der nächste Unterricht?  
So hell, so deutlich,  
dass es gleich dunkel wird.

Hilde Domin 1987

**Idee und Konzeption:**

Dachverband HOSPIZ ÖSTERREICH  
Müllnergasse 16, A 1090 Wien  
Tel & Fax: +43-1-803 98 68  
Email: dachverband@hospiz.at / Internet: www.hospiz.at

**Verwendete Unterlage:**

Dr. Daniele Tausch-Flammer/Lis Bickel; Die letzten Wochen und Tage;  
Eine Hilfe zur Begleitung in der Zeit des Sterbens

**Redaktion:**

Mag. Hildegard Teuschl CS, Mag. Andreas Kratschmar, Dr Frank Jacob, Monique Schiltz



