



Diakonische Altenhilfe
Wuppertal



DIE LETZTEN TAGE UND STUNDEN

Eine Hilfe zur Begleitung in
der Zeit des Sterbens





Liebe Angehörige unserer Bewohnerinnen und Bewohner

Die Zeit des Sterbens eines nahestehenden Menschen ist für viele Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, Angst und Unsicherheit. Vielleicht geht es Ihnen auch 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?

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 zu Hause 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 und 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. Zeichen, die darauf hindeuten, dass ein Leben zu Ende geht:

- 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 Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Der Gedanke beispielsweise: „Ich kann doch meine Mutter 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 Nahrung bekommen, nun nicht mehr braucht. Anderes ist jetzt wichtiger und so ist es in dieser Lebenszeit natürlich, nichts mehr zu essen. Unnötige Ernährung würde ihn zusätzlich belasten.

Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Der Körper kann in dieser Zeit oftmals 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 wir für einen 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.

Veränderung bei der Atmung

Viele Menschen, die unter einer erschwerten Atmung leiden, haben Angst, am Ende ersticken zu müssen. Die Körperfunktionen sind jedoch gegen das 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 rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten.

Dieses entsteht durch Schleimabsonderungen, die der sterbende Mensch nicht mehr abhusten oder schlucken kann. 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 dann für den sterbenden Menschen nicht nur beruhigend sein, sondern auch helfen, die Atemnot zu mildern.

Mangelnde Bewegung

Der Sterbende hat oft 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 seine 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.



VERÄNDERUNGEN DES BEWUSSTSEINS

Fehlende Orientierung/Verwirrtheit

Ein sterbender 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. 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, dass wir uns bewusst machen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der Sterbende gewissermaßen in einer eigenen Welt lebt und sich allmählich aus unserer Realität verabschiedet.

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



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, vor dem, was danach kommt 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 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 Pflegenden bieten den Angehörigen hierbei gerne Unterstützung an.

Auch ehrenamtliche Hospizhelferinnen und Hospizhelfer, die dazu ausgebildet worden sind, können in dieser Situation sehr wertvolle Dienste leisten.

„Jeder Mensch ist ansprechbar“

Manche Menschen scheinen in den letzten Tagen „bewusstlos“ oder gar „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 kranken 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 und ihn begleiten. Wenn Sie 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 „Ich danke dir“.

VERÄNDERUNGEN IM ZWISCHENMENSCHLICHEN BEREICH

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 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 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 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 der Sterbende verarbeitet.



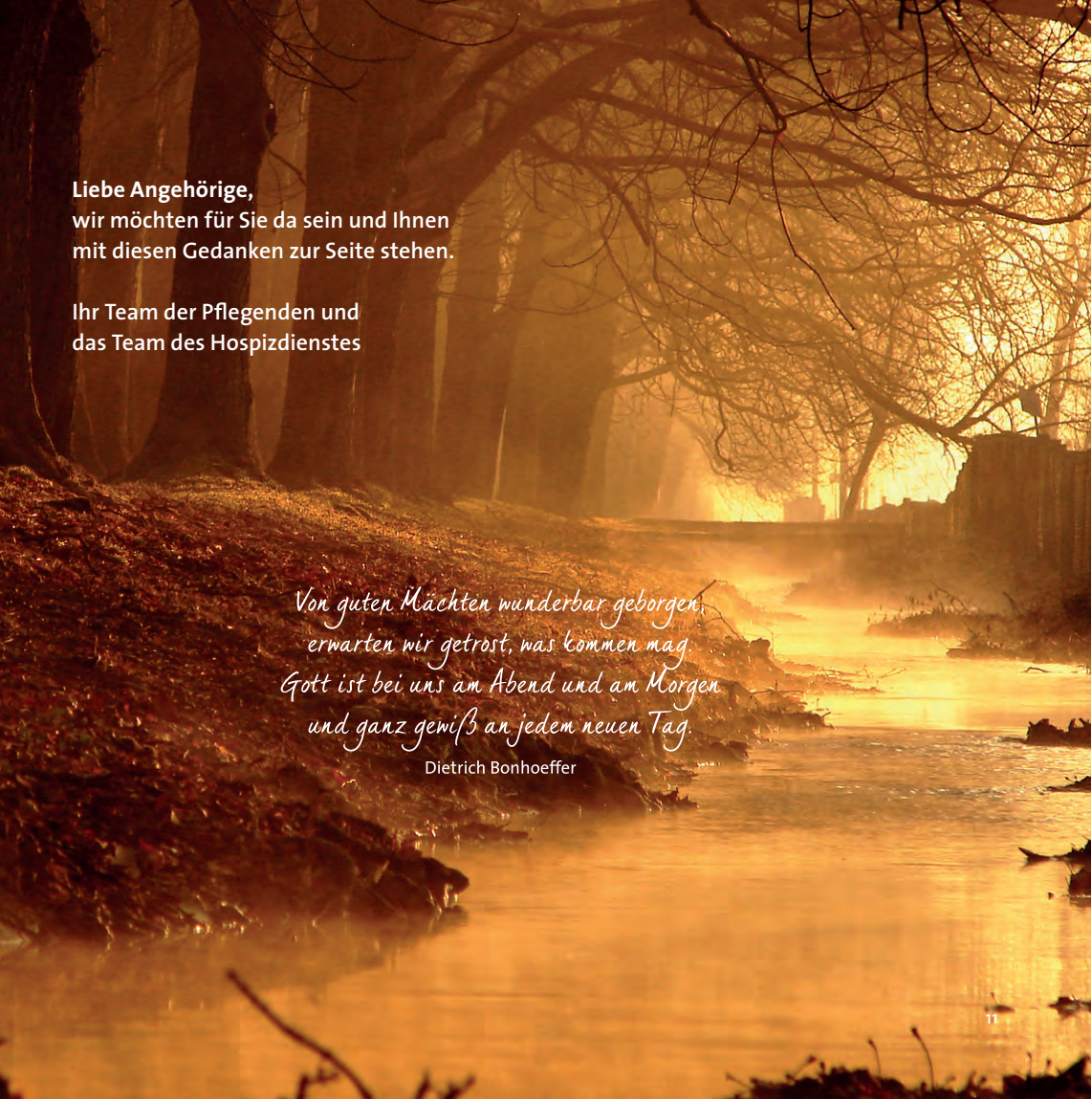
Mit Veränderungen umgehen

Es ist sehr verständlich, wenn Sie das Sterbebett ihres Angehörigen nicht verlassen 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 Sterbende häufig gehen, wenn sie allein sind – vielleicht ist es für sie leichter, sich endgültig zu lösen, wenn der geliebte Mensch nicht im Raum ist? So wie der Weg des Sterbens, ist auch das Sterben selbst etwas sehr Persönliches.

Die Zeit der Begleitung ist für die Angehörigen 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 dafür, dass Sie Essen und Trinken und das Ausruhen nicht vergessen. 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 dem betreuenden Arzt, den Pflegenden oder dem Hospizdienst. Sprechen Sie vor allem mit dem Sterbenden und mit den Kindern und Jugendlichen selbst und fragen sie nach ihren Befürchtungen und ihren Wünschen. Kinder gehen mit dieser Situation oft viel natürlicher um als Erwachsene.



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

Ihr Team der Pflegenden und
das Team des Hospizdienstes

*Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei 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. Unsere beiden ambulanten Hospizdienste stehen Ihnen ebenfalls für Beratungsgespräche zur Verfügung.

Diakonische Altenhilfe Wuppertal gGmbH Hospizdienst »Die Pusteblume«

Hospizbüro Elberfeld
Blankstraße 5 · 42119 Wuppertal
Telefon 0202 · 43 05 124
www.hospizdienst-wuppertal.de

Hospizbüro Barmen
Stollenstraße 2-6 · 42277 Wuppertal
Telefon 0202 · 25 29 738 und 751

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



Ein Unternehmen der:
Diakonie Wuppertal gGmbH

Träger: Diakonische Altenhilfe
Wuppertal gGmbH

Deweerthstraße 117 · 42107 Wuppertal
Tel. 0202 · 97 444 106 · Fax 0202 · 97 444 109
info@altenhilfe-wuppertal.de

Ausführlichere Informationen finden
Sie auf unserer Website:
www.altenhilfe-wuppertal.de