

Den letzten Weg gemeinsam gehen
Hilfe zur Sterbebegleitung



Impressum

- Herausgeber: Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
- Text: Sandra Schauerte, Fachkrankenschwester für
Onkologie und Palliative Care, Zentrum für
Palliativmedizin, Kliniken Essen-Mitte
- Redaktion: Anna Arning, Krebsgesellschaft NRW
- Verwendete Literatur: Otterstedt, C.: Leben gestalten bis zuletzt.
Herder, Freiburg, 1999
Mittag, O.: Sterbende begleiten.
Thieme Verlag, Stuttgart, 1994
Bausewein, C., Roller, S., Voltz, R.:
Leitfaden Palliativmedizin.
Urban & Fischer, München, 2004

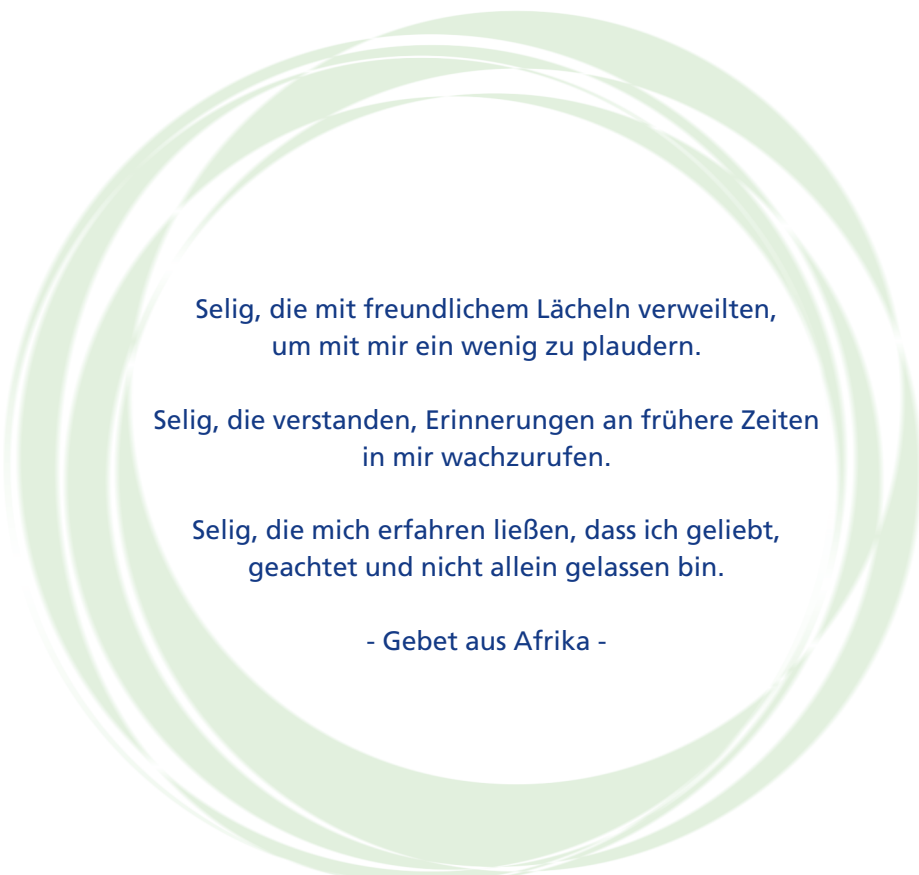
Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Krebsgesellschaft NRW reproduziert werden.

7. Auflage: November 2014 (Erstauflage Mai 2005)

Diese Broschüre wurde finanziell gefördert durch das Land Nordrhein-Westfalen

Vorwort

Umgang mit der Trauer	07
Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens	08
Phase des Zorns	08
Phase des Verhandeln	08
Phase der Depression	09
Phase der Zustimmung	09
Hilfen zur Begleitung	10
Offene Gespräche	10
Die letzte Zeit gestalten	11
Fotos betrachten	11
Vorlesen	12
Musik	12
Phantasiereisen	12
Massagen	13
Essen und Trinken	14
Die Sterbephase	17
Anzeichen für das Sterben	18
Die letzten Stunden	19
Unmittelbar nach dem Tod	20
Ein Wort zum Schluss	21
Anhang	
Beispiel einer Phantasiereise	22
Adressen	24



Selig, die mit freundlichem Lächeln verweilen,
um mit mir ein wenig zu plaudern.

Selig, die verstanden, Erinnerungen an frühere Zeiten
in mir wachzurufen.

Selig, die mich erfahren ließen, dass ich geliebt,
geachtet und nicht allein gelassen bin.

- Gebet aus Afrika -

Liebe Begleiterin, lieber Begleiter,

Sie haben die schwierige Aufgabe übernommen, einen Ihnen nahestehenden Menschen in der letzten Lebensphase zu begleiten. Sie und Ihr Angehöriger wurden darüber aufgeklärt, dass die Erkrankung fortgeschritten und keine Heilung mehr möglich ist. Nicht nur für den Kranken, sondern auch für Sie als Angehöriger ist dies eine schwere Zeit der Krise, der Angst und der Unsicherheit. Da Ihnen als Angehöriger eine wichtige Rolle als Begleiter zukommt, möchte Ihnen dieser Ratgeber dabei helfen, dem Kranken in seiner letzten Lebensphase bis hin zum Tod beizustehen. Das Heft soll Ihnen Anregungen und Hilfestellungen geben und Sie ermutigen, diesen Lebensabschnitt gemeinsam mit dem Kranken bewusst zu erleben und zu gestalten. Dies kann zu Hause, ebenso wie im Krankenhaus, Pflegeheim oder Hospiz geschehen, wobei die jeweilige Umgebung die Handlungsmöglichkeiten beeinflusst. Wir möchten Ihnen Zusammenhänge im Sterbeprozess nahe bringen, die es Ihnen leichter machen, den Kranken in seinen Verhaltensweisen zu verstehen, ihn zu begleiten und im Guten auseinanderzugehen. Es sollen hier aber keine Regeln oder starren Abfolgen aufgestellt werden, denn jeder Mensch nähert sich seinem Tod auf eine ihm eigene Art und drückt so im Sterben seine Einmaligkeit aus. Der Tod ist so einzigartig wie jeder Mensch einzigartig ist.

Dieses Heft kann nicht alle Fragen beantworten, die Ihnen im Laufe der nächsten Wochen und Monate begegnen werden. Es kann auch nicht die nötigen Gespräche mit Ärzten, dem Pflegepersonal und anderen Begleitpersonen ersetzen. Vielmehr möchten wir Sie ermuntern, sich in dieser schwierigen Zeit immer wieder an Menschen Ihres Vertrauens zu wenden, um die Dinge zu besprechen, die Sie bewegen. Scheuen Sie sich nicht, auch professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. In vielen Orten bieten Palliativstationen, Hospize oder ambulante Hospizdienste ihre Hilfe bei der Versorgung und Begleitung Sterbender an. Kontaktadressen finden Sie am Schluss der Broschüre.

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.

Umgang mit Trauer

Menschen brauchen fast immer eine gewisse Zeit, um die Tatsache einer unheilbaren Erkrankung und damit den nahestehenden Tod innerlich zu begreifen. Das Bewusstsein, sterben zu müssen - und zwar ganz unmittelbar und ohne Aufschub - hat eine wesentliche Bedeutung für den Kranken und auch für Sie als Betreuer. Diese Zeit der Auseinandersetzung mit der unheilbaren Erkrankung, die Sie und Ihr Angehöriger durchleben, ist bereits ein Teil der Trauerbewältigung. Die meisten Menschen trauern nicht erst, wenn die Trennung vollzogen ist, sondern stellen sich bereits vorher emotional auf den endgültigen Abschied ein.

Jeder von uns hat ein ganz individuelles Tempo und eine eigene Art der Trauergestaltung. Der Betroffene kann verschiedene Phasen der inneren Akzeptanz seiner Krankheit und des bevorstehenden Sterbens durchlaufen.

Da der Betroffene in dieser Zeit großen seelischen Belastungen und Emotionen ausgesetzt ist, möchten wir etwas näher auf diese Phasen eingehen. Denn wenn Sie wissen, dass Gefühle wie z.B. Zorn und Depressionen zum Sterbeprozess gehören, haben Sie mehr Verständnis für die spezielle Situation des Kranken und können auch mit dem einen oder anderen Gefühlsausbruch gelassener umgehen. Bei diesem Modell, das von der bekannten Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross erstellt wurde, ist zu beachten, dass diese Phasen nicht numerisch durchlaufen werden. Es gibt immer auch Schritte vor und zurück. Es muss auch nicht jeder Kranke alle Phasen durchlaufen, um im Einklang mit seiner Situation zu leben.

Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

Der Kranke versucht zeitweilig, die Diagnose zu verdrängen. Er ist davon überzeugt, dass dies nicht ihn betreffen kann und dass eine Verwechslung oder ein Fehler vorliegen muss. In dieser Phase ist es gut, die Reaktion des Betroffenen nicht zu durchbrechen. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Angehörigen Ihre Bereitschaft für ein offenes Gespräch signalisieren.

Phase des Zorns

Der Kranke hat zur Kenntnis genommen, dass tatsächlich er betroffen ist. Er reagiert mit Wut, Groll, Bitterkeit und Verzweiflung. Oft kann der Betroffene diese Gefühle nicht offen aussprechen. Er reagiert dann häufig mit Zorn, der ohne Anlass alle Menschen trifft, die in seiner Nähe sind. Dieses Verhalten kann zu einer großen Belastung für Sie als Begleiter werden. Hinter dem Zorn des Kranken steht nicht die Absicht, Sie zu verletzen. Es ist vielmehr die Verzweiflung und Hilflosigkeit, die er verspürt. Dies sollten Sie sich immer vor Augen halten und bewusst machen. Schenken Sie Ihrem Angehörigen Aufmerksamkeit, Zuwendung und Verständnis.

Phase des Verhandeln

In dieser Phase versucht der Kranke zu verhandeln. Durch Gegenleistungen, wie z.B. regelmäßige Gottesdienstbesuche, möchte er einen Aufschub des drohenden Todes erreichen. Er wünscht sich z.B. ein besonderes Familienfest miterleben zu dürfen. Diese Hoffnungen sind nicht nur für den Kranken wichtig, sondern auch für Sie als Begleiter. Sie sollten versuchen, seine Hoffnungen zu stärken und ihn bei der Durchführung seiner Pläne unterstützen. Wichtig ist allerdings, dass diese Pläne realistisch bleiben.

Phase der Depression

Wenn der Betroffene beispielsweise eine Verschlechterung seines körperlichen Zustandes spürt und merkt, dass er keinen Aufschub mehr erwirken kann, kann er in eine Phase der Depression verfallen. Er empfindet eine große Trauer um Dinge, die er nicht mehr erleben, erreichen und erledigen kann. Hinzu kommen Sorgen um seine Familie und Ängste vor den Auswirkungen der Krankheit und vor dem Tod. Sie als Begleiter können dem Kranken helfen. Sprechen Sie diese Probleme offen an. Wenn Sie über die Gefühle des Schmerzes und der Trauer sprechen, bestärken Sie Ihren Angehörigen darin, dass Sie mit der Zeit die Trauer überwinden können. Daraus kann er Kraft schöpfen und sein Schicksal leichter annehmen.

Phase der Zustimmung

In dieser Phase kann der Betroffene sein Sterben annehmen. Er ist frei von Gefühlen der Bitterkeit und der Depression. Wenn diese Phase erreicht ist, ist dies für alle Beteiligten ein Geschenk. Aber wie schon erwähnt, werden nicht alle Phasen von jedem Patienten durchlaufen. Sollte diese Phase der Zustimmung nicht eintreten, so liegt es nicht daran, dass Sie als Begleiter oder die Betreuer versagt oder etwas versäumt haben. Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit und stirbt seinen eigenen Tod.

Hilfen zur Begleitung

Offene Gespräche

Auch Sie als Begleiter müssen sich mit dem nahenden Tod des geliebten Menschen auseinandersetzen. Sie können versuchen, das Sterben Ihres Angehörigen innerlich zu akzeptieren. In gewisser Weise durchlaufen Sie ebenso wie der Kranke die Phasen der innerlichen Akzeptanz. Das Bewusstsein des bevorstehenden Todes Ihres Angehörigen kann Ihnen einen viel freieren und offeneren Umgang mit ihm ermöglichen.

Viele Menschen versuchen, den Sterbenden über den Ernst seiner Erkrankung zu täuschen. Damit nehmen wir ihm aber die Möglichkeit, sein verbleibendes Leben aktiv zu gestalten und Dinge zu erledigen, die sehr wichtig für ihn sind.

Sterbende besitzen eine ausgeprägte und sensible Wahrnehmung. In dieser besonderen Lebenssituation reagieren sie sehr leicht auf Veränderungen im Verhalten ihrer Mitmenschen. Wird ihnen dieses Verhalten nicht erklärt, so kann es Sorge und Furcht auslösen. Kommt es nicht zur Aussprache, kann ein Kreislauf aus Unsicherheit, Missverständnissen und Misstrauen entstehen und das Zusammenleben wird erschwert.

Wir möchten Ihnen deshalb einen offenen Umgang mit den Ängsten Ihres Angehörigen und Ihren eigenen Sorgen ans Herz legen. So können Sie die verbleibende Zeit gemeinsam nutzen.

Die letzte Zeit gestalten

Über die körperliche Pflege und die Linderung der Beschwerden hinaus umfasst die Begleitung Sterbender die liebevolle Zuwendung, seelische Unterstützung und die Auseinandersetzung mit Sinnfragen. Oft fühlen sich Angehörige in Gegenwart des Kranken hilflos. Sie möchten gerne etwas tun, wissen aber oft nicht, was. An dieser Stelle möchten wir Ihnen einige Vorschläge machen, wie Sie die gemeinsame Zeit mit Ihrem Angehörigen gestalten können. Dies sind allerdings nur Anregungen. Sie kennen den Kranken besser und haben vielleicht noch andere Ideen, was ihm gefallen könnte und wo seine Bedürfnisse liegen.

Fotos betrachten

Viele Menschen haben das Bedürfnis angesichts des nahenden Todes und im Bewusstsein, bald von allem was ihnen lieb ist, Abschied nehmen zu müssen, eine Rückschau auf ihr Leben zu halten. Sie können den Sterbenden darin unterstützen, indem Sie gemeinsam mit ihm Erinnerungen wachrufen und austauschen. Eine gute Möglichkeit bietet das gemeinsame Anschauen von Fotos. Es ist eine Art Erinnerungsreise.

Bringen Sie doch einmal ein Album von einem schönen Anlass mit ins Krankenhaus. Vielleicht hatten Sie aber auch im alltäglichen Stress keine Zeit, die Bilder des Urlaubs oder eines Familienfestes gleich einzukleben. Fragen Sie Ihren Angehörigen doch mal, ob er nicht Lust hat, diese Fotos mit Ihnen gemeinsam zu sortieren und einzukleben. Gut geeignet sind kleine, handliche Alben, die der Kranke jederzeit gut ansehen kann. Nehmen Sie sich Zeit, die Bilder zu sortieren, anzusehen und einzukleben. Sich gemeinsam an frühere Situationen zu erinnern und alte Geschichten wieder aufleben zu lassen, kann ein erlebnisreicher Ausflug in die Vergangenheit sein.

Wenn Sie aber merken, dass es dem Kranken unangenehm ist, manche Bilder zu betrachten und darüber zu reden, drängen Sie ihn nicht. Wir sollten akzeptieren, dass es auch Bilder gibt, die den Betroffenen mitunter traurig stimmen. Gehen Sie sensibel damit um. Wenn er das Bedürfnis hat, darüber zu reden, wird er Ihnen Signale geben.

Vorlesen

Wie Sie sicher aus eigener Erfahrung wissen, regt Lesen die Phantasie an. Durch die Phantasie entstehen Bilder im Kopf des Lesers und erst so wird die Geschichte lebendig. Einem Schwerkranken und Sterbenden ist es aber oft nicht möglich, selbst zu lesen. Fragen Sie Ihren Angehörigen, ob es ihm angenehm wäre, wenn Sie ihm etwas vorlesen würden.

Eine gute Alternative zu einem Buch können Hörbücher sein, die in Bibliotheken und im Buchhandel erhältlich sind. Diese bieten sich an, wenn einmal niemand zum Vorlesen da ist, wenn das Hören über Kopfhörer dem Kranken hilft, ihn von Schmerzen abzulenken oder aber, wenn Sie gerne zusammen eine Geschichte hören möchten. Auch wenn der Kranke sehr unruhig ist, kann das Vorlesen hilfreich sein. Ihre vertraute Stimme und die Worte können helfen, Schmerzen und Unruhezustände zu lindern. Ist Ihr Angehöriger gläubig, können Sie z.B. aus der Bibel oder besinnliche Texte vorlesen. Aber auch jedes andere Buch, das dem Sterbenden vertraut und lieb ist, eignet sich.

Musik

Gemeinsames Anhören von vertrauten Melodien, die Ihr Angehöriger vielleicht mit wichtigen und guten Lebenserinnerungen verknüpft, kann eine entspannte und vertrauensvolle Atmosphäre schaffen. Auch das Singen, Summen oder Vorspielen bekannter Lieder kann erheblich zur Beruhigung und Entspannung beitragen.

Phantasiereisen

Reisen beleben unsere Sinne. Jeder, der schon einmal im Urlaub war, weiß, dass Reisen eine schöne Erfahrung ist, die uns neue Eindrücke vermittelt. Wir nehmen Licht, Farben, Geräusche und Düfte in uns auf. Wir nehmen Bilder auf, die wir in unserer Erinnerung wieder entstehen lassen können. Viele Schwerkranke und Sterbende sind nicht mehr in der Lage, eine Spazierfahrt zu unternehmen, um so neue Eindrücke wahrzunehmen. Mit Hilfe unserer Phantasie erinnern wir uns nicht nur an vergangene Reisen. Wir können uns auch auf eine neue Reise begeben, auf der wir mit Hilfe unserer Vorstellungskraft meinen, Licht, Farben, Düfte und Geräusche wahrzunehmen.

Eine Phantasiereise zu machen bedeutet, dass mit Hilfe eines Textes unsere Vorstellungen, Gedanken und Gefühle angeregt werden. Diese Konzentration auf eine angenehme Situation kann beim Kranken zur Entspannung führen und unangenehme Empfindungen, wie störende Geräusche und Schmerzen vorübergehend in den Hintergrund drängen. Durch die entspannende Wirkung sind Phantasiereisen auch bei Einschlafstörungen hilfreich. Entsprechende Texte gibt es als Buch, aber auch als CD im Buchhandel.

Sprechen Sie vor Beginn der "Reise" mit dem Kranken darüber, dass bei unangenehmen Gefühlen jederzeit abgebrochen werden kann. Bevor Sie solch eine "Reise" beginnen, sollten Sie für eine ruhige, gemütliche Atmosphäre sorgen und sicherstellen, dass Sie nicht unnötigerweise gestört werden. Meistens wird es als angenehm empfunden, wenn der "Reisende" ungefähr 5 Minuten vorher zur Ruhe kommt. Sie können ihn beispielsweise auffordern, sich bequem hinzulegen, Rücken, Beine, Arme, Bauch und Kopf zu entspannen und sich von belastenden Gedanken zu lösen. Wenn Sie selbst den Text vorlesen möchten, sprechen Sie mit gleichmäßiger ruhiger Stimme. Machen Sie nach jedem Bild oder Gedanken eine Pause, die dem "Reisenden" die Möglichkeit gibt, entstehende Bilder auszumalen und mit all seinen Sinnen zu erleben. Oft wird es auch als schön empfunden, wenn ruhige Musik im Hintergrund zu hören ist.

Falls Sie und Ihr Angehöriger Interesse an einer solchen Phantasiereise haben und es einmal gemeinsam ausprobieren möchten, finden Sie ein Textbeispiel im Anhang.

Massagen

Durch das viele Liegen kann der Kranke oft seinen eigenen Körper nicht mehr wahrnehmen. Außerdem kann es durch die Immobilität zusätzlich zu Schmerzen und Verspannungen kommen. Das Massieren einzelner Körperpartien empfinden viele Menschen als wohltuend und angenehm. Berührungen können wunderbar entspannen und damit auch zu einem besseren Körpergefühl und zu einer kurzfristigen Erleichterung der Schmerzen führen. Wenn Sie Ihren Angehörigen einmal massieren möchten, ist es nicht notwendig, dafür eine bestimmte Massagetechnik zu erlernen.

Sie sollten aber darauf achten, dass Sie nicht zu sehr in die Tiefe kneten. Vor einer Massage ist es wichtig, in sich hineinzuhorchen. Fühlen Sie sich angespannt, gestresst oder haben Sie sich über etwas geärgert? Oder sind Sie ruhig, zufrieden, haben sich vielleicht über etwas gefreut? Ihre Hände werden dies an den Kranken weitergeben.

Berühren bedeutet zu spüren, wie unsere Berührung den Körper des anderen reagieren lässt. Seine Muskeln spannen und entspannen sich. Unsere Stimmung überträgt sich auf unsere Bewegungen und wird so durch unsere Hände für den anderen spürbar.

Bevor Sie mit der Massage beginnen, sollten Sie eine ruhige und entspannte Atmosphäre schaffen. Der Raum sollte zur Massage angenehm warm sein. Vielleicht empfindet Ihr Angehöriger es auch als wohltuend, wenn im Hintergrund leise und ruhige Musik zu hören ist. Suchen Sie vorher zusammen eine Körperlotion oder ein Massageöl aus, dessen Duft der Kranke gerne mag. Die Körperlotion sollten Sie vor dem Auftragen auf die Haut mit Ihren Händen anwärmen. Ihr Angehöriger sollte bequem liegen. Wenn Sie beispielsweise die Füße und Unterschenkel massieren wollen, können Sie die Beine mit einer Decke, die Sie unter die Oberschenkel legen, frei lagern. Gut eignet sich auch eine Handmassage. Sie ist sehr beruhigend und entspannend. Sie bedarf keiner großen Vorbereitungen und führt nicht zu übermäßiger Belastung des Kranken. Beobachten Sie während der Massage Ihren Angehörigen und vergewissern Sie sich, ob die Berührungen angenehm für ihn sind. Solange er sich wohl fühlt, können Sie bei dieser Art der Massage nichts falsch machen.

Essen und Trinken

Durch die Krankheit kann sich die Sensibilität des Geruchs- und Geschmacksinns verändern. Plötzlich schmeckt die Lieblingssuppe versalzen, die sonst so geliebte Praline ist viel zu süß und der tägliche Morgenkaffee riecht unangenehm. Der Geruch des Essens löst Übelkeit und Appetitlosigkeit aus. Die Veränderung des Wahrnehmungssinns ist eine sehr schmerzliche Erfahrung für den Betroffenen. Als Begleiter haben Sie die Möglichkeit, gemein-

sam mit Ihrem Angehörigen auf die Suche zu gehen, welche Speisen für ihn noch angenehm schmecken oder riechen. Es ist wichtig, den Betroffenen in seiner Not ernst zu nehmen.

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Vorschläge unterbreiten, wie Geruchs- und Geschmackssinn angeregt werden können:

- An Obst oder an Lieblingsblumen, Tannenzweigen etc. riechen lassen.
- Lieblingessen kochen, damit der Betroffene genussvoll daran riechen kann.
- Verschiedene naturreine ätherische Öle zur Auswahl anbieten, einige Tropfen davon in eine Schale mit Wasser geben und auf der Heizung oder einem Stövchen verdampfen lassen.
- Kleine Teile von beliebtem Obst reichen. Gut geeignet sind Wassermelone und Papaya, da sie wenig Fruchtsäure enthalten. Man kann sie auch mit einem Eierlöffel in kleinen Kugeln anrichten.
- Speisen kaum würzen (v. a. mit Salz sparsam sein). Besser ist es, dem Betroffenen Gewürze und Kräuter zum Nachwürzen zur Verfügung zu stellen.
- Auf die Wünsche des Kranken eingehen und, wenn möglich, mit ihm zusammen essen. Essen ist ein gemeinschaftliches, soziales Ereignis.
- Mahlzeiten schön anrichten (buntes Geschirr, Servietten).
- Kleine Portionen anbieten. Eine kleine Portion aufzuessen und evtl. sogar noch nachzunehmen, motiviert den Kranken.

Sätze wie "Du musst doch etwas essen" oder "Iss doch mir zuliebe" sind dagegen keine Motivation. Mit dieser Formulierung drücken Sie eher Ihre eigene Sorge aus. Aber gerade, wenn ein Mensch sich im Sterben immer mehr von seiner Körperlichkeit entfernt, kann der Wunsch nach Essen und Trinken geringer werden. Dies ist ein folgerichtiger Schritt hin zur Loslösung vom Leben, hin zum Sterben.

Mundtrockenheit

Sterbende verspüren oft keinen Hunger und keinen Durst mehr, klagen aber über einen unangenehm trockenen Mund. Mundtrockenheit und Durst dürfen allerdings nicht gleichgesetzt werden. Es ist nicht erwiesen, dass Durst bei Sterbenden durch Infusionen gelindert werden kann. Ganz im Gegenteil kann ein Zuviel an Flüssigkeit die Lebensqualität durch Luftnot und Sekretproduktion erheblich einschränken. Die meisten Kranken können bis kurz vor ihrem Tod nur noch kleine Mengen an Flüssigkeit zu sich nehmen.

Des Weiteren ist die Mundpflege sehr wichtig, um die Mundtrockenheit zu lindern und um Entzündungen zu vermeiden, die dem Patienten Schmerzen und Unbehagen bereiten.

Folgende Maßnahmen helfen, Mundtrockenheit zu lindern:

- Der Kranke kann meistens besser mit einem abknickbaren Strohhalm trinken als mit einer Schnabeltasse.
- Bei Schluckstörungen können kleine Mengen Tee oder das Lieblingsgetränk des Kranken (auch Alkohol) mit einer Pipette oder einer Spritze in den Mund geträufelt werden.
- Den Mund häufig mit getränkten Wattestäbchen befeuchten.
- Gefrorene Fruchtsäfte oder gefrorenes Obst in eine Kompresse oder ein Stofftaschentuch wickeln, in den Mund legen und daran saugen lassen.
- Honig; kleine Mengen Sahne oder Mandelöl (Tropfen) im Mund belassen für die Mundflora
- Für trockene Lippen eignet sich Vaseline o.ä.

Oberstes Gebot bei allen Maßnahmen sollte sein, die Mundpflege für den Betroffenen angenehm zu gestalten. Deshalb sollte auf seine Wünsche eingegangen werden.

Die Sterbephase

In dieser Zeit hat der Kranke immer weniger Energie und zieht sich mehr und mehr von seiner Außenwelt zurück. Mit der Hinwendung nach Innen hat er kaum das Bedürfnis zu sprechen. Stattdessen ist er oft müde und schläft viel. Für Sie als Begleiter kann das Desinteresse des Betroffenen am Leben um ihn herum, die weg gedrehte Schulter und die geschlossenen Augen wie eine Abwehr wirken. Die Erfahrungen, die in der Sterbebegleitung gemacht wurden, zeigen jedoch, dass diese Abwehr für den sterbenden Menschen eine lebens- und sterbenswichtige Selbstbezogenheit ist, die ihm erst eine Loslösung von seiner Umwelt ermöglicht.

Die plötzlich aufkommende Akzeptanz des nahenden Todes durch den Kranken ist für die Angehörigen oft schwer zu verstehen und zu verkraften.

Versuchen Sie in dieser Situation zu erspüren oder zu erfragen, was dem anderen gut tut. Manchmal möchte der Sterbende die sanfte Berührung Ihrer Hand spüren. Ein anderes Mal ist die Nähe für ihn vielleicht störend.

Wenn Ihr Angehöriger viel schläft, kann es auch sein, dass er jedes Zeitgefühl verloren hat und anwesende Personen nicht mehr wahrnimmt. Diese Erfahrungen sind sicherlich sehr schmerzlich für Sie. Sie sollten sich aber immer wieder vor Augen halten, dass dies keine Zeichen der Ablehnung oder mangelnder Liebe sind, sondern dass der Sterbende den Bezug zur Realität verliert.

Anzeichen für das Sterben

Als Begleiter können wir mitunter eine Reihe von Anzeichen erkennen, die uns ein unmittelbar bevorstehendes Sterben ankündigen. Diese Anzeichen müssen jedoch nicht alle auftreten, manchmal gibt es auch zusätzliche Komplikationen, die von der Krankheit des Sterbenden abhängen:

- Eingefallene Wangen, spitzer werdende Nase
- Blutdruckabfall, Pulsveränderung
- Der Kranke verweigert die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme.
- Unruhezustände, Verwirrtheit, der Kranke ist fahrig (Zupfen an Kleidung und Bettdecke)
- Durch die geringe Durchblutung werden Arme und Beine kälter und können blass und gefleckt aussehen. Der Sterbende empfindet seinen Körper dagegen oft als warm und überhitzt und hat das Bedürfnis, sich von Decken und Kleidung zu befreien.
- Hinzukommen können krankheitsspezifische Symptome wie z.B. Luftnot, Übelkeit, Blutungen.

Atemveränderung

Der Atem kann schnell und flach, aber auch langsam und tief sein. Es treten Atempausen auf. Außerdem können rasselnde Atemgeräusche hörbar sein. Dies ist für einen Begleiter oft unangenehm und beunruhigend. Sie können aber sicher sein, dass es sich bei der Rasselatmung nicht um Atemnot oder Erstickungsanfälle handelt. Dem Rasseln kann man medikamentös entgegenwirken. Absaugen sollte man das Sekret nur im äußersten Notfall, da dies für den Kranken sehr unangenehm ist.

Bewusstlosigkeit

Bewusstlosigkeit tritt nicht immer auf. Eine Vielzahl von Sterbenden ist noch bis wenige Stunden, manchmal auch bis zum letzten Moment bei Bewusstsein. Bei Bewusstlosen bleibt das Hörvermögen noch sehr lange erhalten. Reden Sie deshalb mit Ihrem Angehörigen in gewohnter Weise weiter. Wenn Sie ihm etwas mitteilen möchten, sagen Sie es ihm. Es ist keinesfalls zu spät, z.B. "Ich liebe Dich" oder "Es tut mir leid" zu sagen.

Vom Sterbenden kann in der letzten Phase ein bestimmter Geruch ausgehen. Duftlampen können helfen, dass der Geruch nicht mehr so aufdringlich ist.

In der Sterbephase sollte es darum gehen, die Symptome weiterhin so gut wie möglich zu kontrollieren. Meist ist dazu eine Umstellung der Medikamente auf Infusionen oder Spritzen notwendig. Diese Behandlung zielt nicht darauf, den Tod hinauszuzögern oder zu beschleunigen, sondern die Lebensqualität zu bewahren. Die genannten Anzeichen können Sie darauf vorbereiten, dass sich der Körper des Sterbenden verändert. So gelingt es vielleicht, ohne Schrecken und Sorge den Körper gehen zu lassen und die Wünsche verstärkt auf den Menschen im Ganzen zu richten.

Die letzten Stunden

Wann genau ein Mensch stirbt, vermag niemand zu sagen. Die geistigen und seelischen Kräfte, die ein Mensch noch besitzt, kann man nicht erfassen. In der Phase des Sterbens sollte man sich, wenn möglich, ganz auf die Bedürfnisse des Sterbenden einstellen. Wenn Ihr Angehöriger nicht mehr auf Ihre Fragen antworten kann, beachten Sie die Vorlieben, die er in der letzten Zeit hatte. Hat er z.B. gerne Ihrer Stimme gelauscht, so lesen Sie ihm etwas vor oder lassen Sie seine Lieblingsmusik laufen. Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre. Wichtig ist es auch, den anderen Familienmitgliedern die Möglichkeit des Abschiednehmens zu geben. Denken Sie auch an sich und holen Sie sich Hilfe im Familien- und Freundeskreis. Lassen Sie sich zwischendurch ablösen und erlauben Sie sich eine Pause. Bitten Sie um Unterstützung, wenn Sie sich der Situation alleine nicht gewachsen fühlen und es Ihnen hilft, wenn eine vertraute Person mit Ihnen bei Ihrem Angehörigen wacht. Hilfe und Unterstützung in dieser schweren Zeit können Sie auch vom Pflegepersonal, von Seelsorgern oder von ehrenamtlichen Mitarbeitern erbitten. Sind Angehörige im Augenblick des Todes nicht bei dem Sterbenden, quälen sie später oft Schuldgefühle. Sie haben dann das Gefühl, dass sie ihn im wichtigsten Moment allein gelassen haben. Die Erfahrung zeigt, dass der Sterbende häufig "geht", wenn er alleine ist. Vielleicht ist es für ihn in diesem Moment leichter, sich von dieser Welt und den geliebten Menschen zu verabschieden.

Unmittelbar nach dem Tod

Lassen Sie sich Zeit. Vielleicht möchten Sie beten und für die Begegnung mit diesem Menschen danken. Auch jetzt können Sie dem Verstorbenen noch Dinge mit auf den Weg geben, die Ihnen wichtig sind und die Sie ihm vielleicht bisher nicht sagen konnten.

Lassen Sie Ihre Gefühle zu.

Wenn Sie nicht allein bei dem Verstorbenen sein möchten, bitten Sie jemanden, dabei zu sein. Wenn es Ihnen hilft, können Sie gemeinsam mit dem Pflegepersonal den Verstorbenen zurechtmachen. Sie können ihm, wenn Sie möchten, seine Lieblingskleider anziehen und Blumen in die Hände legen. Wenn Sie wollen, kann der Raum schön hergerichtet und eine Kerze angezündet werden.

Ein Wort zum Schluss

Nach dem Tod eines nahe stehenden Menschen fragen sich viele Begleiterinnen und Begleiter, ob sie auch wirklich alles getan haben oder ob nicht doch etwas versäumt wurde. Vielleicht denken auch Sie darüber nach, ob Ihre Unterstützung für den Sterbenden nicht größer hätte sein können und müssen. Versuchen Sie, sich von diesen Gedanken zu lösen.

Nicht der Umfang einer Begleitung ist das Entscheidende, sondern die Tatsache, dass sie stattfindet. Sie haben getan und gegeben, was Ihnen im Hinblick auf Ihre Persönlichkeit und auch auf Ihre Lebenssituation möglich war. Ihr Angehöriger wird das gespürt haben.

**Eines Tages werden wir wissen,
dass der Tod uns nie das rauben kann,
was unsere Seele gewonnen hat.**

- Tagore -

22 Anhang

Beispiel einer Phantasiereise

- Stell Dir vor, Du unternimmst einen gemütlichen Spaziergang.
- Von einer lauten, großen Straße biegst Du in einen kleinen ruhigen Feldweg ab.
- Links und rechts von Dir erstrecken sich weite Wiesen, auf denen Kühe grasen.
- Du bleibst stehen und entdeckst bunte Wiesenblumen und Gräser.
- Nach einiger Zeit gehst Du gemütlich weiter.
- Dein Weg führt in ein kleines Wäldchen. Das gedämpfte Licht des Wäldchens wird von einigen Sonnenstrahlen durchbrochen, die sich durch das Dickicht schlagen können.
- Du spürst den weichen Waldboden mit den Tannennadeln unter den Füßen. Tannenzapfen liegen auf dem Boden und Baumwurzeln kreuzen den Weg.
- Irgendwo ist ein Specht bei der Arbeit.
- Du erreichst eine kleine Lichtung.
- Auf dieser Lichtung findest Du einen trockenen, mit Moos bedeckten Platz.

- Du legst dich nieder, schließt die Augen und nimmst die Gerüche deiner Umgebung auf: das Moos, die Erde, das Harz, die Tannenzapfen, kleine Blümchen.
- Du nimmst die Geräusche um dich herum wahr: das Klopfen des Spechtes, die Eichhörnchen, die an den Tannenzapfen knabbern, der leichte Wind in den Zweigen, ein fallender Tannenzapfen.
- Du spürst, wie die Sonne wärmt: auf dem Gesicht, den Armen und Händen, dem Körper und den Beinen. Du spürst, wie diese Wärme von Deiner Vorderseite zum Rücken hindurchströmt und wie Dein ganzer Körper angenehm warm wird.
- Du spürst Deinen Atem, der Deinen ganzen Körper zu füllen versucht. Der Atem fließt über die Nase ein und streicht sachte über die leicht geöffneten Lippen aus dem Körper.
- In der Ferne hörst Du das sanfte Fließen eines Baches.
- Du bewegst langsam deine Zehenspitzen, spürst das weiche Moos, auf dem Du liegst und beginnst Dich zu räkeln.
- Du kommst mit Deinem Bewusstsein wieder in Dein Zimmer zurück, bewegst langsam Deine Arme, Beine und den Kopf.
- Langsam öffnest Du Deine Augen.

Ansprechpartner zum Thema Sterbebegleitung

Alpha NRW
Ansprechstelle im Land NRW zur
Palliativversorgung, Hospizarbeit
und Angehörigenbegleitung:

Landesteil Rheinland
Heinrich Sauer Str. 15
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 74 65 47
www.alpha-nrw.de

Landesteil Westfalen-Lippe
Fiedrich-Ebert-Straße 157-159
48153 Münster
Tel.: 02 51 / 23 08 48
www.alpha-nrw.de

Deutsche Gesellschaft für
Palliativmedizin e.V.
Aachener Straße 5
10713 Berlin
Tel.: 030 / 30 10 100 0
www.dgpalliativmedizin.de

Deutsche Hospiz Stiftung
Europaplatz 7
44269 Dortmund
Tel.: 02 31 / 73 80 730
www.hospize.de

Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Alt-Moabit 101 b
10559 Berlin
Tel.: 030 / 39409689 - 0
www.dgss.org

Deutsche Schmerzliga e.V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
Tel.: 06 171 / 2860 - 53
www.schmerzliga.de

Hospiz- und PalliativVerband NRW
Im Nonnengarten 10
59227 Ahlen
Tel. 0 23 82 / 76 00 765
www.hospiz-nrw.de

Ansprechpartner zum Thema Krebs

Krebsgesellschaft NRW
 Volmerswerther Str. 20
 40221 Düsseldorf
 Tel.: 02 11 / 15 76 09 90
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Arbeitsgemeinschaft für
 Krebsbekämpfung der Träger
 der gesetzlichen Kranken-
 und Rentenversicherung NRW
 Universitätsstr. 140
 44799 Bochum
 Tel.: 02 34 / 89 02 - 0
www.argekrebsnw.de

Behinderten-Sportverband und
 Rehabilitationssportverband
 Nordrhein-Westfalen e.V.
 Friedrich-Alfred-Str. 10
 47055 Duisburg
 Tel.: 02 03 / 71 74 150
www.bsnw.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.
 Kuno-Fischer-Straße 8
 14057 Berlin
 Tel.: 030 / 32 29 32 90
www.krebsgesellschaft.de

Deutsche Krebshilfe e.V.
 Buschstr. 32, 53113 Bonn
 Tel.: 02 28 / 7 29 90 - 0
www.krebshilfe.de

Institut zur wissenschaftlichen
 Evaluation naturheilkundlicher
 Verfahren an der Universität zu Köln
 Joseph-Stelzmann-Str. 9, 50931 Köln
 Tel.: 02 21 / 4 78 - 64 14
www.iwenv.de

Info-Netz Krebs der Deutschen
 Krebshilfe und der Deutschen
 Krebsgesellschaft
 Tel.: 0800 / 8070 88 77
www.infonetz-krebs.de

KID - Krebsinformationsdienst
 Deutsches Krebsforschungszentrum
 Im Neuenheimer Feld 280
 69120 Heidelberg
 Tel.: 0800 / 4 20 30 40
www.krebsinformation.de

LAG Hospiz NRW
 Im Nonnengarten 10
 59227 Ahlen
 Tel.: 0 23 82 / 76 00 765
www.hospiz-nrw.de

Landesarbeitsgemeinschaft der
 Krebsberatungsstellen in NRW
 (Adressen ambulanter psycho-
 sozialer Beratungsstellen)
www.lagkbs.de

Landessportbund NRW
 Friedrich-Alfred-Str. 25
 47055 Duisburg
 Tel.: 02 03 / 73 81 - 0
www.lsb-nrw.de

Selbsthilfeverbände

Arbeitskreis der
Pankreatektomierten e.V.
Thomas-Mann-Straße 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 3 38 89 - 251
www.adp-bonn.de

Deutsche Hirntumorhilfe e.V.
Karl-Heine-Straße 27
04229 Leipzig
Tel.: 03 41 / 5 90 93 96
www.hirntumorhilfe.de

Deutsche ILCO e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 33 88 94-50
www.ilco.de

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Haus der Krebs-Selbsthilfe
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 33 88 94 - 02
www.frauenselbsthilfe.de

Landesverband der Kehlkopf-
operierten NRW e.V.
Massener Str. 27 a
59423 Unna
Tel.: 0 23 03 / 1 38 73
www.kehlkopflose-nrw.de

Landesverband Prostata
Selbsthilfe NRW e.V.
Leineweberstraße 50
45468 Mülheim
Tel.: 02 08 / 3 05 92 99
www.prostatakrebs-lps.de

Leukämie Lymphom Liga e.V.
Universitätsklinikum Düsseldorf
Moorenstr. 5
40225 Düsseldorf
Tel.: 02 11 / 81 19 530
www.leukaemieliga.de

Non-Hodgkin-Lymphome Hilfe e.V.
Selbsthilfeorganisation NRW
Talstr. 32
51702 Bergneustadt
Tel.: 02 261 / 41 951
www.nhl-hilfe.eu

Plasmozytom/Multiples Myelom
Selbsthilfegruppe NRW e.V.
Dornaper Str. 18/Haus 1
42327 Wuppertal
Tel.: 0 20 58 / 89 53 27 8
www.myelom-nrw.de

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
Haus der Krebs-Selbsthilfe
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Te.: 02 08 / 62 19 60 41
www.blasenkrebs-shb.de

Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
Volmerswerther Str. 20
40221 Düsseldorf
Tel.: 02 11/15 76 09 90
Fax: 02 11/15 76 09 99
info@krebsgesellschaft-nrw.de
www.krebsgesellschaft-nrw.de

Wir helfen Menschen, sich vor Krebs zu schützen.
Wir helfen Krebsbetroffenen mit ihrer Krankheit umzugehen.
Und wir helfen, die Krebsforschung voranzubringen.

Bitte helfen Sie uns mit Ihrer Spende.

Spendenkonten:

Commerzbank Düsseldorf
Konto 1 330 000
BLZ 300 400 00
Swift - BIC COBADEFFXXX
IBAN DE07 3004 0000 0133 0000 00

Deutsche Bank Düsseldorf
Konto 3 770 377
BLZ 300 700 24
Swift - BIC DEUTDE3333031
IBAN DE86 3007 0024 0377 0377 00

Stadtsparkasse Düsseldorf
Konto 101 514 88
BLZ 300 501 10
Swift - BIC DUSSEDDXXX
IBAN DE63 3005 0110 0010 1514 88