Hospizbewegung Weingarten • Baienfurt • Baindt • Berg e.V.

Wenn das Leben geht

Anregung und Information
zur Begleitung am Lebensende

Inhalt

Vorwort	4
Hospizbewegung Weingarten • Baienfurt • Baindt • Berg e.V.	6
Sterben – ein Prozess im Leben	9
Die letzte Lebenszeit zu Hause	11
Sterben im Krankenhaus	15
Stationäres Hospiz	17
Pflegeheim	18
Vorsorgedokumente	21
Was kann ich tun?	25
Die letzten Tage	37
Die letzten Stunden und Minuten	46
Abschied	47
Aufbahrung	51
Trauer	51
Was ist nach dem Todesfall zu tun?	55
Kontaktdaten	58
Literaturverzeichnis	62

Vorwort

Das Sterben und der Tod sind Themen, die wir gerne möglichst lange von uns weghalten.

In unserer Gesellschaft gibt es wenig Erfahrungen, an die man anknüpfen kann, keine Vorbilder, von denen man hätte lernen können, wie sterbenskranke Menschen gut begleitet werden können. Das führt zu einem großen Informationsbedarf, wenn man sich dem Thema stellen muss, weil ein lieber Mensch aus der Familie oder dem Freundeskreis auf den Tod zugeht.

Mit dieser Broschüre wollen wir Informationen und Hilfestellung geben, die im Umgang mit Sterbenden mehr Sicherheit geben können. Der Inhalt basiert auf häufigen Erfahrungen, erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. So wie jeder Mensch einzigartig und jede Biografie einmalig ist, so ist auch jede Krankheit und jedes Sterben individuell. Daher können unsere Informationen nur Anregungen sein. Sie selbst entscheiden, was für Sie oder Ihre

Zugehörigen (darunter verstehen wir Angehörige und Menschen, die der Betroffene für sich als zugehörig sieht) stimmig ist und hilft.

In der Hospiz- und Palliativarbeit steht die Erhaltung der Lebensqualität an vorderster Stelle. Da der sterbende Mensch mit zunehmender Schwäche seine Rechte nicht mehr selbst einfordern kann, sind Sie als Zugehörige doppelt gefordert. Sie sollen für den Betroffenen einstehen und sind gleichzeitig selbst in einer belastenden, krisenhaften Situation. Daher soll Ihnen diese Broschüre auch Mut machen, frühzeitig Hilfe zu holen. Sie finden im Text Hinweise zu weiterführenden Stellen bzw. am Ende die Kontaktdaten von maßgeblichen Institutionen im Raum Weingarten und Ravensburg.

Wir verwenden in unseren Texten das grammatische Geschlecht in zufällig abwechselnder Reihenfolge. Damit soll der Tatsache Ausdruck verliehen werden, dass alle Geschlechter gleichermaßen unsere gesellschaftliche Wirklichkeit bilden.

„Zeit schenken… da bleiben“

Die Hospizbewegung Weingarten • Baienfurt • Baindt • Berg e.V.

Als ambulanter Hospizdienst verstehen wir unser Angebot als Lebensbegleitung in einer herausfordernden Zeit.

Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen die letzte Lebenszeit in vertrauter Umgebung verbringen können und bieten Information, Beratung und Unterstützung an.

Wir sind bereit, in den letzten Tagen, Wochen oder Monaten den schweren Weg des Abschieds mit Ihnen gemeinsam zu gehen. Wir bringen Zeit und Ruhe mit. Dabei lassen wir uns von den Bedürfnissen und Wünschen der Betroffenen und ihrer Zugehörigen leiten.

Zu einem ersten Gespräch besucht Sie eine unserer hauptamtlichen Mitarbeiterinnen. Die weitere Begleitung übernehmen dann ehrenamtlich Engagierte.

Unsere ehrenamtlichen Begleiterinnen haben sich gut auf den Dienst vorbereitet. Sie kommen als offene Mitmenschen – Lebensweise, Religion und Weltanschauung der begleiteten Menschen spielen keine Rolle. Diese Begleitung ist kostenfrei für Sie. Diskretion und Verschwiegenheit sind für uns selbstverständlich.

Bei Bedarf können wir auch Entlastung in der Nacht anbieten. Unser Dienst ist eine Ergänzung anderer Hilfen wie z. B. Pflegedienste und Nachbarschaftshilfe. Wir begleiten Menschen zu Hause, im Pflegeheim oder im Krankenhaus.

Es ist uns ein großes Anliegen, dass niemand alleine sterben muss, wenn er das nicht möchte.

Sterben – ein Prozess im Leben

„Auch wenn Sterben für viele gleichbedeutend ist mit Tod, ist der Sterbeprozess ein Teil des Lebens. Er beginnt in der letzten Lebensphase und endet mit dem Übergang vom Leben in den Tod.

Der Tod kann sehr plötzlich und ohne vorangehende Anzeichen eintreten, beispielsweise als Folge eines akuten Organversagens (z. B. Herzinfarkt). Wenn eine Erkrankung jedoch stetig voranschreitet, das heißt einen chronischen Verlauf nimmt, gibt es meist bestimmte Phänomene und Anzeichen, die darauf hindeuten, dass sich die/der Betroffene im Sterbeprozess oder in der akuten Sterbephase befindet. (...) Die Dauer dieses Prozesses ist individuell und von verschiedenen Faktoren abhängig. Deshalb ist die Frage nach der Prognose oder der noch verbleibenden Lebenszeit selbst für erfahrene Fachpersonen schwierig und nicht mit Sicherheit zu beantworten.

Sterben ist ein Prozess des Abschieds, des Ablösens und des Wandels: Die Betroffenen lösen sich von ihren Mitmenschen“ ... und ihrem Leben. Dies kann starke Gefühle, insbesondere Trauer auslösen. Meist „ ... vollzieht sich ein innerer Wandel. Der Fokus kann sich stärker auf die Nächsten und deren Wohlbefinden richten als auf sich selbst. Einige Betroffene machen spirituelle Erfahrungen, haben Visionen oder Träume, die bedeutungsvoll sind und sie auf den Übergang vom Leben in den Tod vorbereiten“ [3, S. 5].

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Cicely Saunders

Die letzte Lebenszeit zu Hause

Die meisten Menschen wünschen sich, zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung zu sterben. Dahinter steht der Wunsch nach Geborgenheit und Zugehörigkeit aber auch der Wunsch, am Lebensende selbstbestimmt zu bleiben.

Sprechen Sie frühzeitig darüber, ob und wie dieser Wunsch umgesetzt werden kann. Ein gutes, unterstützendes Netzwerk ist sehr hilfreich, um den Wunsch des Zuhause-Seins erfüllen zu können. Dafür sollten verschiedene Fragen geklärt werden:

- Wer von den Zugehörigen kann welche Aufgaben übernehmen? Welche zeitlichen Ressourcen sind vorhanden? Soll eine Freistellung beim Arbeitgeber zur Pflege beantragt werden? Sprechen Sie bei Bedarf mit Ihrem Arbeitgeber und der zuständigen Pflegekasse.

- Welche professionelle Unterstützung ist notwendig? Muss ein ambulanter Pflegedienst zur Unterstützung bei der körperlichen Pflege eingesetzt werden? Wird ein spezieller ambulanter Palliativdienst z. B. für die Schmerzbehandlung benötigt?

- Welcher ambulante Hospizdienst ist örtlich zuständig und kann Ihnen auf diesem letzten Weg beistehen und Sie entlasten? Es ist sinnvoll, den ambulanten Hospizdienst frühzeitig zu kontaktieren, damit ein gegenseitiges Kennenlernen und Vertraut-Werden möglich ist.

- Soll ein Hausnotruf installiert werden? Kann die Nachbarschaftshilfe unterstützend tätig werden?

- Wie sind die räumlichen Gegebenheiten, welche Hilfsmittel werden benötigt, wo kann ein Pflegebett aufgestellt werden?

- Welche Kosten entstehen und welche Dienste stehen kostenlos zur Verfügung? Wenn Hilfebedarf besteht, beantragen Sie bei der zuständigen Pflegekasse einen Pflegegrad. Dieser wird nach einer persönlichen Begutachtung durch den MDK (Medizinischer Dienst der Pflege- und Krankenkassen) rückwirkend ab Antragstellung festgestellt. Unterstützung bei der Antragstellung erhalten Sie beim Pflegestützpunkt, dem Sozialdienst im Krankenhaus oder bei ambulanten Diensten und Pflegeheimen sowie unserem ambulanten Hospizdienst.

Neben der Klärung der organisatorischen Fragen ist es wichtig, die Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu überdenken. Sind Sie als Zugehörige in der Lage, ein Sterben zu Hause zu ermöglichen? Seien Sie ehrlich sich selbst gegenüber, horchen Sie in sich hinein. Sie selbst wissen am besten, was bei Ihnen zu Hause möglich ist und was nicht.

Sprechen Sie mit dem Betroffenen über die jeweiligen Erwartungen und Wünsche. So können Sie gemeinsam nach möglichen Wegen suchen. Manchmal lassen sich auch in der letzten Lebenszeit nicht alle Wünsche erfüllen. Es hilft dem Schwerkranken nicht, wenn Sie Ihre Grenzen überschreiten. Dann ist der bessere Weg, ihm an einem anderen, geeigneten Ort bestmöglich beizustehen.

Wenn Sie sich für zu Hause entschieden haben und Veränderungen eintreten, die zu Hause nicht mehr zu bewältigen sind, kann es eine gute Option sein, in ein stationäres Hospiz zu wechseln. Sprechen Sie darum rechtzeitig mit der Hausärztin und nehmen Sie Kontakt mit einem stationären Hospiz auf.

Sterben im Krankenhaus

Wenn im fortgeschrittenen Stadium einer Erkrankung keine Heilung mehr möglich ist, wird das Therapieziel geändert. Dann steht die palliative Behandlung im Vordergrund. Das bedeutet, der Patient soll bestmögliche Lebensqualität durch Linderung seiner Beschwerden erhalten. Durch den Sozialdienst des Krankenhauses bekommen Sie Beratung und Unterstützung zu allen notwendigen Vorbereitungen für eine Entlassung.

Wenn dies zeitlich oder aus anderen Gründen nicht mehr möglich ist, sprechen Sie mit dem Personal darüber, wie die letzte Zeit im Krankenhaus möglichst geschützt gestaltet werden kann. Kann die Patientin in ein Palliativzimmer oder auf eine Palliativstation verlegt werden? Falls dort kein Zimmer frei ist, welches Zimmer kann sonst als ruhiges Einzelzimmer genutzt werden? Vielleicht bieten Krankenhäuser in der Sterbephase eine Mitübernachtung im Zimmer an.

Nehmen Sie Kontakt mit dem Palliativteam des Krankenhauses auf. Es könnten zusätzliche therapeutische Angebote wie z. B. Physio-, Ergo-, Logo-, Musik-, Aroma- oder Maltherapie zur Verfügung stehen. Auch sozialrechtliche und seelische Unterstützung könnten in größerem Umfang möglich sein, wenn ein Palliativprogramm angeboten wird.

Auch im Krankenhaus kann Sie der ambulante Hospizdienst in dieser besonderen Zeit unterstützen. Bei Bedarf steht zudem die Klinikseelsorge zur Verfügung.

Stationäres Hospiz

Hospize sind kleine Einrichtungen, die ausschließlich über Einzelzimmer verfügen. Neben pflegerischer Rund-um-Versorgung wird hier möglichst individuell auf die Gäste eingegangen. Das möblierte Zimmer kann mit persönlichen Gegenständen nach eigenen Bedürfnissen eingerichtet werden.

Als Gast im Hospiz können Sie Besuch empfangen. Auch Übernachtungen im gleichen Zimmer oder einem Besucherzimmer können für Zugehörige bei Bedarf ermöglicht werden.

Eine Aufnahme in ein stationäres Hospiz kann bei einer fortgeschrittenen, zum Tode führenden Erkrankung, die spezielle Palliativpflege erfordert, nach Genehmigung durch die Krankenkasse erfolgen. Der behandelnde Arzt kann eine Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse beantragen.

Im Hospiz selbst kann eine Betreuung durch die eigene, vertraute Hausarztpraxis oder eine Ärztin, die eng mit dem Hospiz zusammenarbeitet, erfolgen.

Pflegeheim

Besonders bei langwierigen Krankheitsverläufen, in denen das Ende schwer absehbar ist und/oder hoher pflegerischer Unterstützungsbedarf besteht, kann das Pflegeheim in der letzten Lebenszeit eine gute Wahl sein. Pflegerisches Fachpersonal kümmert sich Tag und Nacht um die Schwerkranken. Auch hier können der spezialisierte ambulante Palliativdienst sowie der ambulante Hospizdienst vor Ort unterstützend hinzugezogen werden. Für eine gute Begleitung ist es wichtig, dass alle an der Betreuung Beteiligten in regelmäßigem Austausch sind.

Auch wenn Sie eine Pause in der Versorgung Ihres Zugehörigen brauchen, kann ein Pflegeheim für eine bestimmte Zeit zur Kurzzeitpflege angefragt werden. Da die Plätze meist knapp bemessen sind, sollte man die in Frage kommenden Heime rechtzeitig kontaktieren.

„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. 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.“

Cicely Saunders

Vorsorgedokumente

Patientenverfügung

Mit der Patientenverfügung wird festgelegt, wie man behandelt werden möchte, falls eine persönliche Äußerung nicht mehr möglich ist. Man trifft schriftlich im Voraus für verschiedene Situationen eine Entscheidung darüber, welche medizinischen Eingriffe und Maßnahmen gewünscht sind und unter welchen Bedingungen auf ärztliche Maßnahmen verzichtet werden soll. Das ist nicht einfach und erfordert eine intensive Beschäftigung mit der eigenen Haltung zum Leben und zum Sterben. Je persönlicher und konkreter die Vorstellungen in Bezug auf bestimmte medizinische Situationen formuliert werden, desto besser können die behandelnden Ärzte und die Zugehörigen im Ernstfall den Willen des Patienten einschätzen und entsprechend handeln. Wichtig: die Patientenverfügung gilt erst dann, wenn der eigene Wille nicht mehr formuliert werden kann.

Defibrillator

Wenn Ihre Zugehörige einen implantierten Defibrillator trägt und in der Patientenverfügung festlegen möchte, dass sie in einer Palliativsituation nicht reanimiert werden möchte, dann ist es wichtig den schriftlichen Willen dazu in der Patientenverfügung festzulegen. Sprechen Sie mit dem Arzt, unter welchen Voraussetzungen ein Defibrillator deaktiviert werden sollte und wer das vornehmen kann.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht wird festgelegt, welche Person(en) des Vertrauens handeln dürfen, sofern man selbst seine alltäglichen Dinge nicht mehr regeln kann. Es geht in der Vorsorgevollmacht um Fragen der Gesundheitssorge/Pflegebedürftigkeit, Aufenthalt- und Wohnungsangelegenheiten, Vertretung bei Behörden, Vermögenssorge, Post- und Fernmeldeverkehr und Vertretung vor Gericht. Irrtümlich gehen viele Menschen davon aus, dass sie als Ehepartner, Kinder etc. automatisch berechtigt wären, solche Aufgaben im Ernstfall zu übernehmen. Häufig hat man noch an eine Bankvollmacht gedacht. Das ist gut und auch im Falle einer vorhandenen Vorsorgevollmacht für die Vermögenssorge zusätzlich wichtig, da Banken meist auf ihre eigenen Formulare bestehen. Aber ohne Vorsorgevollmacht muss im Ernstfall gerichtlich ein gesetzlicher Betreuer festgelegt werden. Das kostet Zeit und Geld und kann vermieden werden, indem rechtzeitig eine Vorsorgevollmacht ausgefüllt wird. Man kann mehreren Personen eine Vollmacht erteilen oder die unterschiedlichen Bereiche an unterschiedliche Personen vergeben. Wichtig ist es, mit den Bevollmächtigten den Inhalt zu besprechen und ihnen das Original auszuhändigen.

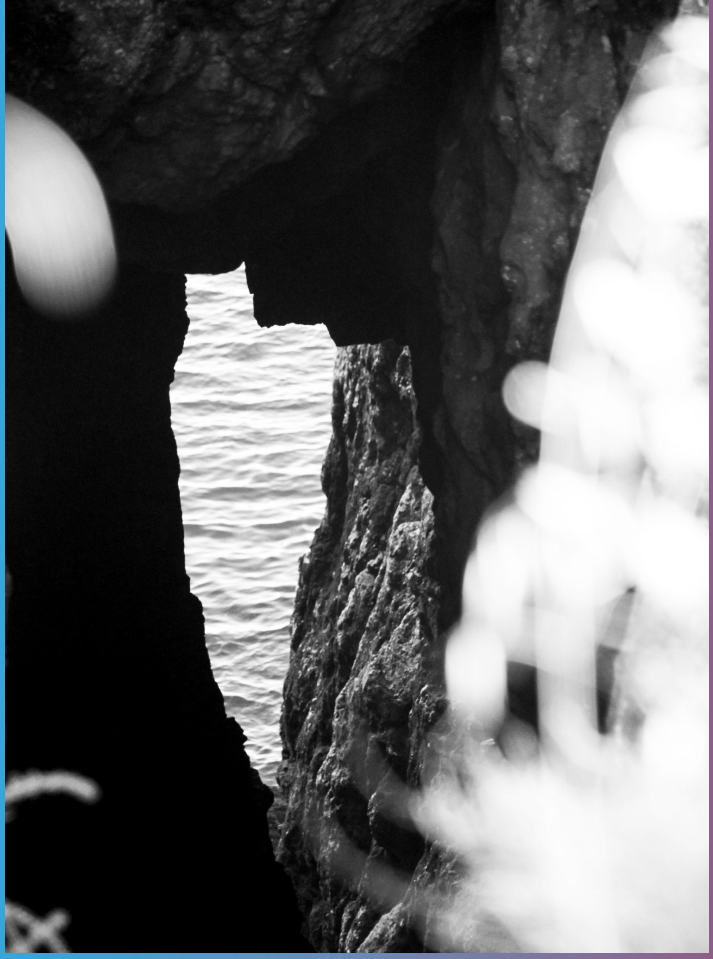
Eine bestimmte Form ist nicht erforderlich. Vorgefertigte Formulare wie z. B. vom Kreisseniorenrat, die Sie bei uns erhalten, sind allerdings hilfreich. Zusätzlich kann eine Vollmacht beglaubigt werden. Das ist z. B. erforderlich, wenn Haus oder Grundbesitz vorhanden ist, und der Bevollmächtigte auch darüber verfügen können soll. Das kann z. B. notwendig werden, wenn für die Finanzierung eines

Pflegeheimplatzes das Eigenheim veräußert werden muss. Eine Beglaubigung kann man bei der örtlich zuständigen Betreuungsbehörde gegen eine geringe Gebühr erhalten (für Einwohner im Landkreis Ravensburg ist die Betreuungsbehörde des Landratsamtes zuständig). Diese Beglaubigung steht der notariellen Beglaubigung rechtlich gleich. Daher ist der Gang zum Notar nur dann notwendig, wenn zusätzlich beurkundet werden soll. Bei der Beurkundung werden zusätzlich zur Identität die Geschäftsfähigkeit des Vollmachtgebers und der Inhalt der Vollmacht geprüft.

Betreuungsverfügung

Wer keine Vorsorgevollmacht ausgestellt hat und seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, bekommt vom Betreuungsgericht eine gesetzliche Betreuerin zugeteilt. Diese kann dann, sofern vom Gericht dazu beauftragt, die Interessen im finanziellen, gesundheitlichen und/oder juristischen Bereich vertreten. In einer Betreuungsverfügung kann festgelegt werden, welche vertraute Person als Betreuer gewünscht ist. Auch kann definiert werden, wie der Betreuer seine Betreuung ausüben und für welche „Aufgabenkreise" er verantwortlich sein soll.

Gegen eine einmalige geringe Gebühr besteht die Möglichkeit, Vorsorgedokumente beim Zentralen Vorsorgeregister online oder per Post eintragen zu lassen. Dazu werden die relevanten Daten, jedoch nicht die Schriftstücke selbst, gespeichert. Das Register dient der Vermeidung unnötiger Betreuungsverfahren und stellt sicher, dass die Dokumente im Ernstfall gefunden werden.



„Menschen sterben nicht, weil sie nicht essen, sondern sie essen nicht, weil sie sterben.“

Cicely Saunders

Was kann ich tun?

Die Sterbephase kann ruhig, friedlich und einfach verlaufen. Sie „ist geprägt von Veränderungen, die den Körper, das Bewusstsein, die Bedürfnisse und auch das Verhalten betreffen." Es können jedoch auch Symptome auftreten, die verunsichern und Fragen aufwerfen [3, S. 10].

Als Zugehörige wollen Sie das Beste für den Sterbenden. Gleichzeitig fühlen Sie sich vielleicht überfordert und/oder hilflos; das ist verständlich. Wir möchten mögliche Veränderungen beschreiben und Ihnen einfache, praktische Maßnahmen zur Symptomlinderung aufzeigen. Die im Folgenden aufgeführten Symptome stellen eine Übersicht dar, die Ihrer Orientierung dienen soll. Sie müssen nicht alle eintreten.

Zuwendung in verschiedenster Form ist das Wichtigste. Ihr Da-Sein zählt. Auch wenn die Sterbende nicht mehr sprechen kann, hört und spürt sie Sie noch.

Hunger und Durst

Mit Fortschreiten der Erkrankung und Annäherung an den Tod verändert sich der Umgang mit der Nahrung deutlich. Vieles, was früher wichtig war, verliert an Bedeutung. Fehlender Appetit, Übelkeit und Erbrechen können dabei eine Rolle spielen. „In den letzten Lebenstagen verschwindet das Hunger- und Durstgefühl meist völlig. (...) Der Körper kann die zugeführte Nahrung kaum mehr verwerten" [3, S. 10].

Zugehörigen fällt es oft schwer, dies zu akzeptieren – sie fühlen sich hilflos: Ist die Nahrungsaufnahme doch häufig mit lieb gewonnenen Gewohnheiten, Ritualen, Lebensqualität und Lebensfreude verbunden. Auch als Ausdruck der Sorge für andere nimmt die Zubereitung von Speisen einen wichtigen Stellenwert ein. Wichtig ist nun, den Betroffenen nicht zu bedrängen und stattdessen andere Formen der Zuwendung zu finden. Auch mit vermehrter Ernährung können Sie den natürlichen Sterbeprozess nicht aufhalten. Seien Sie einfach da, erleben Sie die gemeinsame Zeit zusammen, versuchen Sie die Veränderungen zu akzeptieren und zur Ruhe zu kommen. So kann auch die letzte gemeinsame Zeit zu einer wertvollen Erfahrung werden.

Werden Gelüste geäußert, dürfen Sie diese nach Möglichkeit gerne stillen. Verwenden Sie kleine Teelöffel und bieten Sie mehrmals kleinste Portionen von leicht zu schluckenden Lebensmitteln an.

Vielleicht empfiehlt der Arzt in akuten Situationen, Flüssigkeit über eine Infusion zu geben, z. B. bei Fieber, Erbrechen oder Durchfällen. Die künstliche Gabe von Flüssigkeit sollte im Sterbeprozess immer sorgfältig abgewogen werden. Die langsame Austrocknung wird von den Betroffenen erfahrungsgemäß nicht als quälend empfunden und kann sogar positive Aspekte aufweisen. So werden im Körper Stoffe freigesetzt, die eine schmerzlindernde und entspannende Wirkung haben.

Häufig leiden Menschen am Ende des Lebens jedoch unter der Austrocknung der Mundschleim-

haut, Linderung verschafft hier eine regelmäßige Mundpflege. Wichtig ist, den Mund feucht zu halten, gerade wenn der Betroffene nicht mehr trinken kann oder will. Bieten Sie dem Sterbenden kleine Erfrischungen nach Geschmack und früheren Vorlieben an. Tee, Kaffee, Saft, Cola, Wein, Bier, Sekt oder Weiteres kann in kleinsten Mengen in die Backentasche geträufelt werden oder zu kleinen Eiswürfeln eingefroren und angeboten werden. Hier eignen sich z. B. leere Plastikförmchen von Pralinen. Bei Schluckunfähigkeit kann auch ein Pumpsprühfläschchen mit wohlschmeckender Flüssigkeit bereitgestellt werden. Mit diesem können Zunge, Mundraum und Lippen fein besprüht werden. Eine Zitronen- oder Orangenscheibe neben dem Bett kann die Speichelproduktion anregen und riecht dazu noch angenehm. Auch eine sanfte Massage der Speicheldrüsen vom Ohr zum Kinn kann helfen. Und sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit im Raum.

Nicht besonders gut geeignet sind vorgefertigte Wattestäbchen mit Lemongeschmack. Der Geschmack wird oft als zu scharf empfunden und das darin enthaltene Glyzerin bindet Wasser und trocknet somit eher aus.

Gegen trockene Lippen können fettende Salben (z. B. Panthenolsalbe), Öle (z. B. Kokosöl, Olivenöl, Helago Pflegeöl) oder Honig helfen.

Ist der Mund trotz vorbeugender Maßnahmen ausgetrocknet und sind Borken oder Beläge entstanden, können diese mit folgenden Maßnahmen vorsichtig gelöst werden:

- Weiche Zahnbürste mit Wasser und Zahnpasta (wenn nicht mehr ausgespuckt werden kann, Kinderzahnpasta verwenden)
- Rosenhonig oder Butter-Honig-Gemisch
- Brausepulver oder Brausebrocken
- Kohlensäurehaltige Getränke (z. B. Cola oder Sekt)
- Spezielles Pflege-Öl
- Fruchtstücke aus Ananas oder Kiwi enthalten Enzyme, die Borken auflösen können
- Vorsichtiges Auswischen mit Tupfer, der mit Flüssigkeit (Bsp. Kräutertee) getränkt ist

Übelkeit und Erbrechen

Gemeinsam mit der Betroffenen, den Pflegenden und der Ärztin sollte der Ursache der Übelkeit auf den Grund gegangen werden. Liegt eine organische Ursache vor? Ist die Übelkeit Nebenwirkung eines Medikaments? Gibt es eine psychische Ursache wie z. B. Angst oder Stress? Es gilt herauszufinden, was die Übelkeit auslöst und was Linderung verschafft. Neben zahlreichen Medikamenten, die je nach Ursache eingesetzt werden können, gibt es weitere Maßnahmen die Linderung schaffen können:

- Starke Gerüche wie z. B. Parfüm, Blumen, Nikotin, Essen vermeiden
- Raumluft mit reinen ätherischen Ölen oder Kaffeepulver verbessern bzw. neutralisieren
- Ingwertee
- Zitronen- und Pfefferminzbonbons
- Regelmäßig lüften
- Kühler Waschlappen auf die Stirn
- Oberkörper hoch lagern, Rolle unter die Knie
- Für entspannte, ruhige Atmosphäre sorgen
- Ablenkung (z. B. Vorlesen, Musik, spazieren gehen)
- Nach dem Erbrechen Mundpflege und frische Wäsche anbieten

Schmerzen

Schmerzen können viele Ursachen haben und sollten immer von ärztlicher Seite abgeklärt und besprochen werden. Werden Schmerzen nicht behandelt, kann dies negative Auswirkungen auf Atemfunktion, Kreislauf, Muskeltonus, Mobilität, Schlaf und somit auf die gesamte körperliche und psychische Befindlichkeit haben. Auch Ängste vor möglichen Nebenwirkungen wie z. B. Müdigkeit, Verstopfung, Übelkeit/Erbrechen oder Verwirrtheit rechtfertigen keinen Verzicht auf eine angemessene Schmerzmedikation, sondern können und sollen mitbehandelt werden.

Eine medikamentöse Schmerzeinstellung braucht vielleicht ein paar Tage, bis sie richtig wirkt. Das kann Geduld erfordern. Da sich die Schmerzsituation verändern kann, ist es wichtig diese zu beobachten und mit dem Arzt zu überprüfen. Falls sich die Betroffene nicht mehr äußern kann, erkennen Sie Schmerzen z. B. an folgenden Signalen:

- Verkrampfte Haltung
- Stirnfalte
- Zusammengebissene Zähne
- Flache Atmung

Schmerzen betreffen den Menschen in seiner Gesamtheit, daher sollte ganzheitliche Linderung angestrebt werden. Wichtig ist es, die Äußerung von Schmerzen ernst zu nehmen, auch wenn diese nicht nachvollziehbar scheinen. Die Schmerzwahrnehmung ist individuell und geprägt von verschiedenen Faktoren, wie z. B. kulturellen, psychischen und sozialen Faktoren. Eine positive Grundstimmung

wirkt sich auch auf die Schmerzwahrnehmung aus. Die körperliche Nähe von vertrauten Menschen wirkt wie ein Schmerzmittel durch Förderung der Entspannung und/oder Ablenkung.

Schmerzen entstehen zudem nicht nur auf der körperlichen Ebene. Das soziale oder psychische Erleben, z. B. bestehende Konflikte oder das Empfinden von Schuld und Scham, können Schmerzen verursachen und verstärken.

In der letzten Lebensphase kommt nun die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen dazu. Egal ob ein Mensch religiös ist oder nicht, stellen sich Fragen nach dem Sinn des Lebens. Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Es wird oft gehadert, gezweifelt und getrauert – um das, was versäumt wurde oder zurückgelassen werden muss. Diesen häufig schmerzhaften aber notwendigen Prozess können Sie als Zugehörige durch Da-Sein, Zuhören und Mit-Aushalten unterstützen. Eigene Schmerzen zu ertragen ist schwer, den Schmerz eines nahestehenden Menschen miterleben zu müssen, ist eine große Herausforderung.

„Der Weg des sich Überlassens in das Unbekannte, braucht die Entwicklung eines großen Vertrauens.“

Student, J-C., Napiwotzky, A., [4, S. 101]

Angst

Angst ist die Besorgnis vor etwas Unbestimmtem. Zum Lebensende kann es zu Ängsten vor Schmerzen, anderen körperlichen Leiden, vor dem Alleinsein, vor Abhängigkeit kommen oder davor, jemandem zur Last zu fallen. Auch Angst vor dem Sterben und dem: „Was kommt danach" ist normal. Häufig äußern sich Ängste durch Unruhe, Aggression, Verzweiflung, Rückzug oder Schweigen. Es ist nicht einfach, Unruhe und Angst mit auszuhalten. Das erfordert Kraft, die Sie sich selbst gut einteilen sollten. Sie unterstützen den Betroffenen, indem Sie selbst ruhig bleiben und für eine ruhige und angenehme Umgebung sorgen. Bieten Sie das Gespräch an und holen Sie sich Unterstützung von der Hospizbegleitung. Auch Körperkontakt z. B. die Hand halten oder massieren, den Kopf oder die Fersen halten kann wohltuend sein. Spezielle Aromaöle oder ein kleines Licht in der Nacht können gut tun und unterstützend eingesetzt werden.

Wünsche

Sie können völlig unterschiedliche Dimensionen haben. Wünsche äußern sich z. B. körperlich, wenn die Betroffenen fordern, dass sie keine Schmerzen erleiden wollen. Möglicherweise wünschen die Betroffenen sich ihr Lieblingsessen oder die Rücksichtnahme auf ihre Individualität. Unter den sozialen Bedürfnissen versteht man das Verlangen nach Vertrautheit, individueller Begleitung und Hilfe für die Zugehörigen. Außerdem müssen auch psychische Wünsche berücksichtigt werden. Vielleicht gibt es letzte Dinge zu regeln oder einen Konflikt zu bereinigen. Auch spirituelle Bedürfnisse, wie das

Beten kommen dazu. In dieser Zeit braucht es jemanden, der zuhört, offen ist für Sinnfragen und Zweifel aushalten kann. Möchte die Betroffene noch einmal etwas Besonderes erleben? Gibt es einen Herzenswunsch? Vielleicht die Teilnahme an einem Familienfest oder einen Ausflug an einen bestimmten Ort? Hier gibt das Deutsches Rotes Kreuz mit seinem „Glücksbringer“ zusätzliche und kostenlose Unterstützung.

Selbstpflege

Einen Zugehörigen auf seinem letzten Weg zu begleiten, erfordert viel Zeit und Kraft. Eine weitere Belastung ist die ungewisse zeitliche Anforderung. Kräfte müssen gut eingeteilt werden, da Sie nicht wissen, wie lange Ihr Beistand gefordert ist. Die Begleitung eines Sterbenden kann körperlich sehr anstrengend werden. Dazu kommt die seelische Belastung. Es kann ein Auf und Ab der Gefühle werden - Trauer, Angst, Zweifel, Wut und Ohnmacht wechseln sich häufig ab. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie auf Ihre persönlichen Grenzen achten. Nehmen Sie sich selbst so wichtig wie die Betroffene. Sie wird es Ihnen danken. Es ist niemandem geholfen, wenn Sie sich überfordern und selbst Schaden nehmen.

Achten Sie darauf, regelmäßig zu trinken, zu essen und zu schlafen. Bitten Sie andere um Hilfe. Die meisten Menschen freuen sich, wenn sie gebraucht werden. Lassen Sie sich bei den alltäglichen Dingen wie Einkaufen, Kochen etc. unterstützen. Wo sammeln Sie Kraft? Nehmen Sie sich immer wieder eine Auszeit, um Kraft zu tanken.

Besonders wichtig ist, dass Sie jemanden haben, mit dem Sie darüber sprechen können, was Sie gerade bewegt. Das können Personen Ihres Vertrauens aus dem Umfeld, die Hospizbegleiterin, ein Seelsorger oder jede weitere geeignete Person sein. Spüren Sie, wo Ihre Sorgen und Befindlichkeiten gut aufgehoben sind. Ein gutes Gespräch kann eine enorme Entlastung sein.

„Lange saßen sie dort und hatten es schwer, doch sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“

Astrid Lindgren

„Es gibt ein Wachsen und Werden inmitten eines Zustandes, der nach Ende aussieht."

Cicely Saunders

Die letzten Tage

Neben der Veränderung der Körpertemperatur ist vielfach auch eine Blässe um den Mund und die Nase der Betroffenen (weißes Dreieck) bemerkbar. Kurz vor dem Tod schlägt das Herz nur noch schwach und unregelmäßig; der Puls ist kaum mehr spürbar.

Müdigkeit, Ruhebedürfnis und Rückzug

„Der Fokus der Betroffenen richtet sich immer mehr nach `innen´. Sie ziehen sich oft von den Mitmenschen und vom Leben zurück. Die körperlichen Kräfte lassen nach, die Müdigkeit und das Schlafbedürfnis nehmen zu. Alltagstätigkeiten, wie z. B. aufstehen, ein Glas halten oder Zähne putzen, können deshalb möglicherweise nicht mehr ausgeführt werden. Es kann sein, dass Betroffene phasenweise nur schwer oder gar nicht geweckt werden können, dann aber plötzlich hellwach und orientiert erscheinen. In Zeiten, in denen sie nicht ansprechbar sind, können wichtige innere Prozesse ablaufen, die auf den Tod vorbereiten“ (3, S. 11).

Hier hilft die stille Anteilnahme einer anderen Person. In diesem Raum der teilnehmenden Stille kann es dem Sterbenden möglich sein, Erinnerungen aufsteigen zu lassen. Möglicherweise werden für ihn Ordnungen und Zusammenhänge erkennbar, Ereignisse fügen sich zusammen und alte Belastungen werden in einem neuen Sinnzusammenhang angenommen. Oft fällt es Zugehörigen besonders schwer, nichts tun zu können. Vertrauen Sie auf die Kraft der heilenden Stille. Es kann eine sehr bereichernde Erfahrung sein,

in der man aus der Zeit des Alltags herausgehoben wird und vielleicht einen Hauch von Ewigkeit erfährt.

Veränderte Wahrnehmung und Kommunikation

Verschiedene Ursachen können bei den Betroffenen veränderte Wahrnehmungszustände und/oder Unruhe am Lebensende verursachen. Damit verbunden kann auch die Kommunikation erschwert sein.

„Die zeitliche, örtliche und situative Orientierung der Betroffenen ist oft vermehrt eingeschränkt. Das kann zu Unruhe führen." Lassen Sie die alltäglichen Verrichtungen, auch um den Betroffenen herum, wie gewohnt weiterlaufen. „Routine wirkt beruhigend. Viele Betroffene empfinden es auch als angenehm, wenn jemand im Zimmer einfach anwesend ist, ohne viel zu reden. Halten Sie einen Tages- und Nachtrhythmus aufrecht, indem Sie das Zimmer nicht verdunkeln. Benennen Sie Tag und Uhrzeit und erklären Sie, welche Pflegeverrichtungen oder anderen Handlungen Sie vornehmen, selbst dann, wenn die/der Betroffene halbwach, schlafend oder im Koma ist. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Sterbende bis fast zuletzt hören und verstehen können, was um sie herum geschieht. (...) Wenn Sie bemerken, dass die Kommunikation zunehmend erschwert ist, empfehlen wir Ihnen die Verwendung möglichst einfacher Formulierungen und Fragen. Stellen Sie beispielsweise Fragen so, dass sie mit Ja oder Nein beantwortet werden können" [3, S. 11/12].

„Es kann vorkommen, dass auch vertraute Personen nicht mehr erkannt werden. Das kann schmerzlich

sein. Sprechen Sie klar und deutlich und sagen Sie, wer Sie sind. Manchmal wird zwar das Gesicht nicht erkannt, dafür aber die vertraute Stimme." Es ist aber auch möglich, dass der Betroffene sich in einer anderen Bewusstseinsebene befindet und selbst mit dieser Hilfestellung nicht entsprechend reagieren kann. Vertrauen Sie in solchen Situationen auf Ihre Intuition. Auch Ihr ruhiges Da-Sein ist eine wertvolle Unterstützung [3, S. 12].

„Möglicherweise hört oder sieht die/der Betroffene Dinge, welche Sie nicht wahrnehmen. Versuchen Sie nicht, diese Realität auszureden. Hilfreicher ist es, daran Anteil zu nehmen und vielleicht nach der Bedeutung zu fragen. Respektieren Sie, dass Ihnen die/der Betroffene in gewissen Dingen voraus sein könnte und Sie deshalb nicht alles verstehen, was sie oder er sagt" [3, S. 12].

Unruhe

„Unruhe äußert sich häufig in Bewegungsdrang. Vielleicht versucht die/der Betroffene sich aufzurichten oder aufzustehen. Es kann in diesem Fall sinnvoll sein, ein Bewegungsangebot zu machen, vielleicht nach Möglichkeit sie/ihn am Bettrand aufzusetzen und dabei die Füße auf den Boden zu stellen oder im Bett gemeinsam kleinere Bewegungen auszuführen“ [3, S. 11]. Ein festes Polster an den Fußsohlen kann helfen, den Sterbenden „zu erden“.

Unruhe ist oft ein Hinweis auf die beginnende Sterbephase. Es können nicht steuerbare Bewegungen wie z. B. Fuchteln, Rudern, Klammern auftreten. Diese Unruhe kann als Zeichen des Aufbruchs verstanden werden. Hier gilt es, sich nicht anstecken zu lassen.

„In einzelnen Fällen kann Unruhe auch zu aggressivem Verhalten führen. Versuchen Sie dann, ruhig zu bleiben und das Verhalten nicht persönlich zu nehmen. Auch wenn es schwierig ist, zeigen Sie gerade jetzt Verständnis für die Situation“ [3, S. 11]. Häufig verarbeiten die Menschen traumatische Situationen aus der Vergangenheit, die bisher nicht verarbeitet wurden. Es kann zu Angstzuständen, Panikattacken oder Albträumen kommen. Verbunden damit kann es zu einem Verhalten wie z. B. zum Entkleiden oder Wegschieben der Bettdecke kommen.

Ausscheidung

„Die Menge an Urin nimmt in den letzten Lebenstagen ab. Er erscheint dunkler und riecht intensiver. Es kann vorkommen, dass sich dadurch ein besonderer Körpergeruch entwickelt, den manche als unangenehm empfinden. Ist der Gang zur Toilette sehr anstrengend oder lässt sich die Ausscheidung nicht mehr kontrollieren, gibt es ein breites Angebot an Produkten und Maßnahmen." Hier können Ihnen bei der Produktauswahl die Pflegeexperten weiterhelfen [3, S. 11].

Veränderte Atmung

„Wenn Speichel nicht mehr abgehustet oder geschluckt werden kann (durch Schwäche, infolge zunehmender Bewusstlosigkeit und Verlust des Hustenreflexes), entsteht eine geräuschvolle Ein-und Ausatmung, die sogenannte ‚Rasselatmung'. Erfahrungen zeigen, dass dies für die Betroffenen weniger belastend ist als für die Umstehenden. In den meisten Fällen leiden die Betroffenen dabei nicht unter Atemnot." Der Gesichtsausdruck des Sterbenden gibt Aufschluss über das Befinden. Ist dieser entspannt, können Sie davon ausgehen, dass der Sterbende nicht leidet. „Rückenlagerungen sind aber in solchen Situationen nicht empfehlenswert, da sie die Atmung tatsächlich erschweren können." Leicht erhöhte Seitenlagerungen hingegen können Abhilfe schaffen [3, S. 12].

„Treten plötzlich deutliche Hinweise auf akute Atemnot auf (beispielsweise geäußerte Luftnot, schnelle Atemzüge, angestrengter und/oder ängstlicher Gesichtsausdruck, bläulich verfärbte Lippen), bleiben Sie möglichst ruhig. Bringen Sie den Ober-

körper des Betroffenen in eine erhöhte Position und achten Sie darauf, dass der Brustkorb entspannt und in offener Haltung ist. Öffnen Sie das Fenster und atmen Sie ruhig vor. (...) Eine Sauerstoffgabe bringt in der Sterbephase nur selten Erleichterung, weil die Atemnot nicht in erster Linie durch Sauerstoffmangel entsteht“ (3, S. 12).

Die Atemmuster können sich in der letzten Phase mehrfach ändern. Atemzüge können schneller, flacher oder langsamer sein, möglicherweise treten längere Atempausen auf. „Diese Veränderungen alleine bedeuten nicht, dass die Betroffenen Atemnot verspüren“ (3, S. 12).

Bei vielen Menschen treten am Lebensende lange Atempausen auf, unterbrochen von einigen, hintereinander folgenden, „ziehenden“ Atemzügen, welche irgendwann ganz aufhören. Das Herz steht still, und wenige Minuten nachdem der Herzkreislauf seine Funktion eingestellt hat, tritt der Hirntod ein.

„Die Seele reiseklar,
das All nur eine schmale
Tür, angelweit offen.“

Heinz Piontek

Die letzten Stunden und Minuten

„Meist können sich Betroffene in den letzten Stunden des Lebens nicht mehr verbal mitteilen." Lassen Sie sich nun vor allem von Ihrer Intuition leiten. Haben Sie den Eindruck, die Sterbende wartet noch auf eine ihr wichtige Person? „Dann kontaktieren Sie diese nach Möglichkeit. Eine dauernde Anwesenheit bei der/dem Betroffenen ist nicht unbedingt notwendig. Lassen Sie sich auch hier von Ihren Gefühlen leiten" [3, S. 12].

Der Moment des Sterbens gehört dem Sterbenden. Manchmal wird uns geschenkt, dabei zu sein und etwas von „der anderen Welt" zu erahnen. Oft „geht" jemand aber genau in dem Moment aus dem Leben wo er alleine ist, Sie vielleicht gerade kurz den Raum verlassen haben, um etwas zu erledigen. Häufig quälen sich Zugehörige dann mit Schuldgefühlen und machen sich Vorwürfe, sie hätten den Sterbenden im entscheidenden Moment im Stich gelassen. Manche Menschen können oder wollen jedoch nur sterben, wenn sie alleine sind [5, S. 15].

„Es ist ein besonderer Moment, diesen Übergang vom Leben in den Tod zu erleben. Jede Sterbesituation ist einzigartig und vielleicht werden Sie Erfahrungen machen, die Sie tief erschüttern, ergreifen oder gar trösten." Wenn Sie das Bedürfnis haben, sprechen Sie mit Ihnen vertrauten Personen über Ihre Erfahrungen [3, S. 13].

Abschied

„Wenn der Tod eingetreten ist, kann eine einzigartige Atmosphäre den Raum erfüllen. Geben Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um diesen Moment des Abschieds zu würdigen und zu erfassen" [3, S. 14]. Sie können auch jetzt noch mit dem Verstorbenen sprechen, „Danke" sagen oder um Vergebung bitten, wenn Unversöhntes im Raum steht. Beten oder singen Sie, vollziehen Sie ein persönliches Ritual – tun Sie das, was jetzt für Sie richtig ist. Sie können z. B. das Fenster öffnen, eine Kerze anzünden, alle Medikamente und Hilfsmittel entfernen und den Raum mit Blumen schmücken.

Wenn Sie mit der Verstorbenen nicht alleine sein möchten, holen Sie sich Unterstützung von der Familie, von Freunden, von einem Hospizbegleiter oder einer Seelsorgerin. Eventuell sollten weitere Zugehörige verständigt werden, damit diese Gelegenheit zum Abschied nehmen haben. Außerdem können dann weitere Planungen abgesprochen und Aufgaben verteilt werden.

Wenn der Tod in der Nacht eintritt, genügt es, den Arzt für die Ausstellung des Totenscheins am nächsten Morgen anzurufen. Dieser wird frühestens zwei Stunden nach Todeseintritt ausgestellt.

Sie können den Verstorbenen weiterhin berühren. Dies hilft dabei, den Tod zu „be-greifen". Das sogenannte „Leichengift" gibt es nicht. Lag eine ansteckende Krankheit vor, so gelten auch nach dem Tod die Maßnahmen zum Infektionsschutz.

Vielleicht haben Sie den Wunsch, die Verstorbene zu waschen und mit Lieblingskleidung anzuziehen. Sie bekommen dabei, wenn Sie es wünschen oder es erforderlich ist, Hilfe vom Pflegepersonal oder dem Bestatter.

Eventuell möchten Sie einen Pfarrer benachrichtigen, vor allem, wenn eine Aussegnung gewünscht ist. Muslime, Juden, Buddhisten oder andere Religionszugehörige haben eigene Rituale und Regeln. Wenden Sie sich an die jeweilige Gemeinde oder einen Geistlichen der entsprechenden Religionsgemeinschaft.

„Vielleicht ist es kein Weggehen sondern Zurückgehen? ...Wohin denn sollten wir gehen, wenn nicht nach Hause zurück?“

Anne Steinwart

Aufbahrung

„Die Möglichkeiten der Aufbahrung sind unterschiedlich und vom Sterbeort abhängig“ [3, S. 15]. Zu Hause ist eine Aufbahrung bis zu 36 Stunden möglich. Im Pflegeheim sollten Sie das weitere Vorgehen mit dem Personal besprechen. Auch in einer Aussegnungshalle ist eine würdige Aufbahrung möglich. Das Bestattungsinstitut Ihrer Wahl wird Ihnen die nötigen Informationen zur Verfügung stellen. Auf Wunsch übernimmt dieses die komplette Versorgung des Toten und alle organisatorischen Aufgaben. Zuvor sollte man sich allerdings überlegen, was man bewusst selbst tun möchte, z. B. Herrichten des Toten, Entwurf der Todesanzeige, Sterbebild usw. Vielen Menschen ist es wichtig, etwas als letzten Liebesdienst selbst zu tun.

Sie können die Umgebung und die Zeit, ob zu Hause oder in einer Institution, nach Ihren Wünschen für ein würdevolles Abschiednehmen gestalten.

Aber auch bei einem schnellen Einsatz der Bestatter sind diese meist offen für Wünsche und Vorstellungen der Zugehörigen. In der Regel unterstützen sie auch bei Dingen, die man sich selbst nicht zutraut, aber nicht völlig aus der Hand geben möchte.

Trauer

Sie bezeichnet den Weg, den wir Menschen zurücklegen müssen, um unser seelisches Gleichgewicht wiederzufinden. Trauer ist deswegen ein gesunder und wichtiger Prozess. Sie kann sich durch unterschiedliche Gefühle, Gedanken, Verhaltensweisen, körperliche Reaktionen und durch die Veränderung

der Beziehungen zu anderen äußern. „Die Art und Weise wie auch der Ausdruck der Trauer sind bei jeder und jedem anders. Einige Menschen handeln so, als wäre die verstorbene Person noch da. Sie legen beispielsweise weiterhin ihr Gedeck auf. Oder das Bedürfnis nach Rückzug kann übermächtig werden. Alles ist zu viel und das Gefühl entsteht, nicht mehr angemessen reagieren zu können. Andere Menschen verfallen in rastlose Aktivität. (...) Möglicherweise vermeiden Sie gewisse Situationen, um nicht an den verstorbenen Menschen erinnert zu werden. Wieder andere suchen bewusst nach Situationen, die Sie mit der/dem Verstorbenen gemeinsam erlebt haben, um Trost zu finden.

Lassen Sie Ihre Trauer zu, geben Sie ihr Raum und Zeit. Vertrauen Sie sich Menschen an, mit denen Sie über Ihren Verlust sprechen können.

Manche Menschen berichten, dass die Trauer zwar nicht endet“ [3, S. 15], sich aber verändert und sich im Laufe der Zeit in ein neues Leben integriert. Der Zeitraum, in dem das geschieht, ist individuell unterschiedlich. Aus gutem Grund gab es früher ein sogenanntes „Trauerjahr“. Es gibt verschiedene Angebote der Trauerbegleitung, von Einzelgesprächen bis hin zu Gruppenangeboten. „Sollten Sie spüren, dass Ihre Trauer nicht nachlässt, sondern sich mit der Zeit eher noch verstärkt, empfehlen wir Ihnen die Inanspruchnahme einer professionellen Unterstützung. Auch gibt es hilfreiche Literatur (...) welche Trauersituationen und deren Folgen beschreibt“ [3, S. 15]. Ein gutes Buch kann ebenfalls mögliche Hilfe und Unterstützung sein.

Abschied mit Kindern

Binden Sie Kinder mit ein! Kinder können mit dem Tod umgehen, wenn sie gut begleitet werden. Werden sie ferngehalten, entwickeln sie Phantasien und Ängste. Bereiten sie die Kinder darauf vor, was sie erleben werden. Geben Sie auf ihre Fragen ehrliche und dem Kind gerechte Antworten. Sorgen Sie dafür, dass Kinder bei der Beerdigung eine stabile und zugewandte Vertrauensperson an ihrer Seite haben.

„Jenseits I

Wir werden uns wieder finden
du wirst die begonnenen Worte zu Ende dichten
Sprüche für Hörende jenseits aller Grenzen.“

Rose Ausländer

Was ist nach dem Todesfall zu tun?

- Informieren Sie nach dem Ableben einen Arzt für das Ausstellen des Totenscheins (das ist frühestens 2 Stunden nach Todeseintritt möglich).
- Für weitere Schritte können Sie ein Bestattungsinstitut beauftragen.
- Das Standesamt des Sterbeortes stellt die Sterbeurkunde aus; sie wird in Mehrfertigung benötigt für Pfarramt, Standesamt des Heimatortes, Abmeldung bei Versicherungen etc.
- Hier ist darauf zu achten, dass man die Öffnungszeiten nicht verpasst, vor allem vor Wochenenden oder Feiertagen.
- Standesamt des Heimatortes: Vorlegen der Sterbeurkunde.
- Das Pfarramt muss ggf. informiert werden, ein Termin für ein Gespräch mit dem Seelsorger vereinbart werden.
- Termine für Rosenkranz, Requiem, Trauergottesdienst, Beerdigung oder Urnenbeisetzung festlegen.
- Die Friedhofsverwaltung ansprechen wegen der Grabstelle und dem Beerdigungstermin.
- Zeitungsinserate aufgeben.
- Krankenkasse mit Sterbeurkunde informieren.
- Eingehende Post erledigen.

Wer muss über den Sterbefall informiert werden?

- Dienste wie z. B. Pflegedienst, Nachbarschaftshilfe, Hospizgruppe, Essen auf Rädern.
- Lebens- und Unfallversicherung: mit Sterbeurkunde und Versicherungsnummer innerhalb von 24 Stunden.
- Rentenversicherung – mit Sterbeurkunde; evtl. Hinterbliebenenrente beantragen.
- Evtl. Arbeitgeber – mit Sterbeurkunde.
- Versicherungen – Mitteilung des Todesfalls.
- Sozialamt oder Versorgungsamt, sofern Leistungen bezogen wurden.
- Vermieter – evtl. Kündigung der Wohnung.
- Banken – Berücksichtigen der Kontenvollmachten, Sperren der Konten.
- Nachlassgericht – mit Sterbeurkunde, Klären von Testament, Erbverträgen etc.
- Dienstleister – Abmelden von Telefon, Strom, Wasser, Gas, Abonnements.

Kontaktdaten

Hospizliche und Palliative Dienste

Hospizbewegung Weingarten · Baienfurt · Baindt · Berg e.V.
Ambulanter Hospizdienst
mit Trauerbegleitung
Vogteistraße 5
88250 Weingarten
www.hospizbewegung-weingarten.de
info@hospizbewegung-weingarten.de
Telefon 0751/18056382
Mobil 0160/96207277

Ambulante Hospizgruppe Ravensburg
mit Trauergruppe und Trauer-Café
Eisenbahnstraße 40
88212 Ravensburg
www.hospizgrupperavensburg@info
hospiz@hospizgrupperavensburg.info
Telefon 0751/95129900
Mobil 0170/4933294

Ambulanter Kinderhospizdienst Amalie
Mit Trauergruppen
Ettishoferstraße 3
88250 Weingarten
www.kinderhospizdienst-amalie.org
e.mogg@kinderhospizdienst-amalie.org
Telefon 0751/3661333

Clinic Home Interface – Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)
Elisabethenstraße 17
Telefon 0751/87-2429 oder 87-0
Chi-ek@oberschwabenklinik.de

Oberschwabenklinik
St. Elisabethen-Klinikum
Elisabethenstraße 15
88212 Ravensburg
www.oberschwabenklinik.de
Telefon 0751/87-0
Palliativstation C41
Telefon 0751/87-2328
Palliativstation Wangen 1B
Telefon 07522-961465
Krebsberatungsstelle Oberschwaben
Telefon 0751/87-2593
krebsberatung@oberschwabenklinik.de

Stationäres Hospiz Schussental
Nikolausstraße 10
88212 Ravensburg
www.st-elisabeth-stiftung.de
hospiz-schussental@st-elisabeth-stiftung.de
Telefon 0751/9771238-600

Pflegestützpunkt/ Betreuungsbehörde
Landratsamt Ravensburg
Gartenstraße 107
88212 Ravensburg
Telefon 0751/85-0

Betreuungsverein St. Martin
Kuppelnaustraße 8
88212 Ravensburg
Telefon 0751-17870

DRK-Glücksbringer
Deutsches Rotes Kreuz
Ulmer Str. 95
88212 Ravensburg
Telefon 0751/56061-0
www.drk-rv.de
gluecksbringer@rotkreuz-ravensburg.de

Ambulante Pflegedienste

Alpenland Mobil
Albert-Schweitzer-Str. 14/1
88213 Ravensburg
Telefon 0751/790 610

AWO Mobile Betreuung und Pflege
Georgstr. 25
88212 Ravensburg
Telefon 0751/3555 973

Evangelische Diakoniestation
Adolf-Kolping-Str. 5
88212 Ravensburg
Telefon 0751 97713690

Kirchliche Sozialstation Ravensburg
Schussenstr. 5
88212 Ravensburg
Telefon 0751/224 34

UND:
Bereich Weingarten
Maybachstr. 1
88250 Weingarten
Telefon 0751/363 60 110

Medicus Pflege und Service
Franz-Beer-Str. 27
88214 Ravensburg
Telefon 0751/354 29 48

Pflege Daheim
Hans-Züricher-Weg 7
88214 Ravensburg
Telefon 0751/177 77

Pflegedienst Bruderhaus RV GmbH
Mauerstraße 19
88212 Ravensburg
Telefon 0751/79 34 00

Pflegedienst Gratiae
Albert-Schweitzer-Str. 25
88213 Ravensburg
Telefon 0751/791 661 33
Mobil 0171/210 12 27

Pflegefrösche
Gerberstr. 9
88250 Weingarten
Telefon 0751-97786040

Pflegeteam Blaser-Holzmann
Abt-Hyller-Str. 15
88250 Weingarten
Telefon 0751/55 10 39

Sozialstation St. Anna
Bereich Weingarten
Ravensburgerstr. 35
88250 Weingarten
Telefon 0751/ 56001-0

UND:
Bereich Baienfurt/Baindt
Marktplatz 4
88255 Baienfurt
Telefon 0751/467 96

UND:
Bereich Ravensburg
Rahlenweg 4
88213 Ravensburg
Telefon 0751/791 56 56

Pflegeheime

Adolf - Gröber - Haus
Moosbrugger Str. 5
88250 Weingarten
Telefon 0751/56091-0

Altenzentrum Selige Irmgard
Sperlingstrasse 6
88255 Baindt
Telefon 07502/94085-0

Haus der Betreuung und Pflege am Mehlsack
Seestr. 26
88214 Ravensburg
Telefon 0751/88070

Bruderhaus
Turm-Str. 38
88212 Ravensburg
Telefon 0751/363580

Haus Judith
Keplerstr. 10
88250 Weingarten
Telefon 0751/56069-0

Haus Oberhofen
Waidenhofener Str. 9
88214 Ravensburg
Telefon 0751/7692450

Haus St. Meinrad
Galgenhalde 23
88213 Ravensburg
Telefon 0751/ 79010

Seniorenheim St. Barbara
Marktplatz 4
88255 Baienfurt
Telefon 0751 568195-102

Seniorenzentrum Gustav-Werner-Stift
Sankt-Konrad-Straße 2
88250 Weingarten
Telefon 0751/3636280

UND:
Adolf-Kolping-Str. 5
88212 Ravensburg
Telefon 0751/361840

Seniorenzentrum Weststadt
Albert-Schweitzer-Str. 14-18
88213 Ravensburg
Telefon 0751/79060

Bestattungsinstitute

Bestattungsdienst Frieden
Grünkraut/Ravensburg
Telefon 0751-61134 oder 3528381

Bestattungen Hengge
Ravensburger Str. 32
88250 Weingarten

UND:
Leonhardstr. 11 ,Gartenstr. 62 und Marienburger Str. 21
Ravensburg
Telefon 0751-23859

Bestattungen Wohlschiess
Eisenbahnstraße 1
88255 Baienfurt
Telefon 0751-43425

Bestattungshaus Zimmermann
Liebfrauenstraße 49 und
Wolfegger Str. 46/1
88250 Weingarten
Telefon 0751-56938833
oder 41476

UND:
Am Sportplatz 4
88281 Schlier-Wetzisreute
Telefon 07529 / 91357

Lichtweg – Bestattungen und Trauerbegleitung
Ulrike Hess
Berta-Bosch-Weg 10
88213 Ravensburg
Telefon 0751-389799

Trauerbegleitung

Hospizbewegung Weingarten · Baienfurt · Baindt · Berg e.V.
Ambulanter Hospizdienst mit Trauerbegleitung
Vogteistraße 5
88250 Weingarten
www.hospizbewegung-weingarten.de
info@hospizbewegung-weingarten.de
Telefon 0751/18056382
Mobil 0160/96207277

Ambulante Hospizgruppe Ravensburg
mit Trauergruppe und Trauer-Café
Eisenbahnstraße 40
88212 Ravensburg
www.hospizgrupperavensburg@info
hospiz@hospizgrupperavensburg.info
Telefon 0751/95129900
Mobil 0170/4933294

Kontaktstelle Trauerpastoral
Trauerbegleitung und verschiedene Angebote für Trauernde
Dekanat Allgäu-Oberschwaben
www.kontaktstelle-trauerpastoral.drs.de

Kontakt:
Karin Berhalter
Dekanatsreferentin
karin.berhalter@drs.de
07522 6845

Theresia Fischer
Profilstelle Trauerpastoral
theresia.fischer@drs.de
0176 74990279 (Anrufe, Whatsapp)

Trauerbegleitung für Kinder
Ambulanter Kinderhospizdienst Amalie
Info/Anmeldung
Telefon 0151 5232 3308
s.muellenberg@kinderhospizdienst-amalie.org

Literaturverzeichnis

1. Borasio, G. D., Über das Sterben, München 2012

2. Kränzle, S., Schmid, U., Seeger, Ch., Palliative Care, Berlin 2006

3. Palliative CH Bern, Die Begleitung Sterbender, 2019

4. Student, J.C., Napiwotzky, A., Palliative Care, Stuttgart 2011

5. Tausch, D., Bickel, L., Die letzten Wochen und Tage, Würzburg 2014

Bildnachweis

Alle Bilder außer S. 49 und S. 50 von Dorothea Baur, Vogt
Bild S. 49: R. Erdmann, FOCUS Fotogruppe Ravensburg
Bild S. 50: E. Heym, FOCUS Fotogruppe Ravensburg

Dank

Freundlicherweise hat uns die Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Betreuung - palliative ch - in Bern gestattet, teilweise Texte aus ihrer Broschüre „Die Begleitung Sterbender", Bern 2019, zu verwenden. Dafür bedanken wir uns herzlich.

Die übernommenen Abschnitte sind im Text durch eine Quellenangabe gekennzeichnet.

Für die Bereitstellung der Fotos, die in dieser Broschüre verwendet wurden, geht ein herzliches Dankeschön an die Fotografinnen.

Der Druck dieser Broschüre wurde gefördert durch die Hospizstiftung Schussental. Eine Treuhandstiftung der Bürgerstiftung Kreis Ravensburg. Dafür danken wir herzlich.

Impressum

Hospizbewegung Weingarten · Baienfurt · Baindt · Berg e.V.
Vogteistraße 5
88250 Weingarten

Alle Rechte vorbehalten. Für eventuelle Druckfehler und Irrtümer ist jede Haftung ausgeschlossen. Nachdruck der Broschüre, auch nur auszugsweise oder das Kopieren daraus von Teilen nur mit schriftlicher Genehmigung des Hospizvereins Weingarten e.V.

Redaktion: Dorothea Baur, Karin Preyer, Hulda Renz, Prof. Dr. Michael Wissert, Carola Zweifel
Gestaltung: Zone für Gestaltung
Druck:

Sie können uns unterstützen...

Durch Ihre Empfehlung:
Wenn Sie z. B. als betroffener Zugehöriger unsere Arbeit kennen und schätzen gelernt haben, empfehlen Sie uns gerne weiter.

Durch Ihre Mitgliedschaft:
Sie können durch Ihren Beitritt zur Hospizbewegung durch einen jährlichen Mindestbeitrag von aktuell 15 Euro oder einem von Ihnen gewählten Förderbeitrag die Ziele und Arbeit des Vereins regelmäßig fördern. Einen Aufnahmeantrag erhalten Sie auf Wunsch gerne.

Durch Ihre Spende:
Die laufende Arbeit und die Weiterbildung der ehrenamtlichen Begleiterinnen und Begleiter kosten Geld. Für jede Spende sind wir dankbar.

So können Sie uns unterstützen:
Spendenkonto
Hospizbewegung
Kreissparkasse Ravensburg
BIC: SOLADES1RVB
IBAN: DE39 6505 0110 0086 1381 92

Hospizbewegung
Weingarten • Baienfurt • Baindt • Berg e.V.

Vogteistraße 5
88250 Weingarten

Montag 16–18 Uhr
Mittwoch 11–13 Uhr
Donnerstag 11–14 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefonisch
0751 - 180 563 82 oder 0160 - 962 072 77
Bitte sprechen Sie auch auf den Anrufbeantworter.
Wir rufen Sie zurück.

info@hospizbewegung-weingarten.de
www.hospizbewegung-weingarten.de