



Sterbende besuchen und begleiten

Wohn- und Pflegezentrum  Stadelbach 4313 Möhlin



1. Sterben und Tod

Während wir über das Geborenwerden enorm viel wissen, ist der Sterbeprozess kaum erforscht. Und doch haben Geburt und Tod viel miteinander gemeinsam. Denn so unweigerlich, wie wir Menschen einmal geboren wurden, werden wir auch einmal sterben. Selbst die einfache Frage, weshalb wir sterben, ist bis heute nicht abschliessend geklärt. Noch dürftiger sind unsere Kenntnisse über den Sterbeprozess an sich. Andererseits ermöglicht uns die Geschichte ein Blick auf Erfahrungen, die über tausende von Jahren gemacht worden sind. Einiges von diesem Wissen ist gerade heute wieder modern. Nämlich die Erkenntnis, dass Sterben und Geburt natürliche Lebensereignisse sind. Je weniger man diese biologischen Vorgänge stört, desto sanfter verlaufen sie in der Regel.

2. Sich auf den Besuch vorbereiten

Menschen am Lebensende haben keine Verpflichtungen uns gegenüber. Sie müssen uns keine letzten Geheimnisse anvertrauen und auch keine Worte zum Abschied äussern. Sterbende Menschen müssen sich weder verabschieden noch loslassen, sie müssen sich nicht verändern und sich nicht nach den Bedürfnissen der Weiterlebenden richten. Sterbende müssen auch keine Besuche empfangen, nur weil wir uns das wünschen. Klären sie deshalb vor jedem Besuch ab, ob ihr Kommen vom Betroffenen gewünscht wird und lassen Sie sich von den Pflegenden beraten. Sterben ist, wie wir alle wissen, oft mit Schmerzen und Leiden verbunden. Deshalb ist Sterben ein privater, ja intimer Prozess und lange nicht alle Menschen wünschen, dass wir ihnen dabei zusehen.

Sprechen Sie sich miteinander ab und kommen Sie nicht alle gleichzeitig auf Besuch. Kinder, die dem Sterbenden nahe stehen, Enkel und Urenkel sind herzlich willkommen. Bereiten Sie diese jungen Menschen darauf gut vor und sprechen Sie offen mit ihnen über das Sterben und den Tod.

Wohnen Sie weit weg und möchten Sie in der Nähe vom Stadelbach übernachten, so bieten verschiedene Hotels in Möhlin und näherer Umgebung Zimmer an. Möchte der Sterbende Sie aber auch nachts ganz nahe bei sich wissen, stel-



len wir Ihnen gern ein Bett ins Zimmer, damit Sie sich ausruhen können und doch da sind.

3. Was kann ich mitbringen

Immer dann, wenn wir jemandem etwas zu liebe tun wollen, verwöhnen wir ihn mit einem Geschenk. Doch mit was könnte man einem sterbenden Menschen eine Freude bereiten? Bringen Sie statt eines Blumenstrausses nur eine einzige Rose oder eine andere einzelne Blume mit. Stellen Sie diese in Sichtweite auf. Jeder Mensch liebt andere Dinge und jeder Mensch hat seinen eigenen Sterbeprozess. Dies zu respektieren ist das grösste Geschenk, mehr braucht es nicht.

4. Verweilen

Passen sie die Besuchsdauer der Situation des sterbenden Menschen und seinen Wünschen an. Schon 10 Minuten können für ihn sehr anstrengend sein. Bleiben sie nicht stundenlang ununterbrochen im Zimmer, denn viele Sterbende wünschen sich wenigstens zeitweise allein sein zu können. Alle Menschen wünschen sich als Individuum in ein soziales System eingebettet zu sein und niemand will wegen Krankheit oder dem Sterbeprozess ausgeschlossen sein. Dieser Wunsch darf aber nicht mit einer rund um die Uhr Begleitung verwechselt werden. Die ständige Anwesenheit anderer Menschen wird in der Regel als sehr belastend empfunden.

Besucher und Sterbegleiter benötigen Pausen. Sie können sich während dem Mittagessen im Saal oder nachmittags im Café stärken. Löschen Sie ihren Durst an den gut sichtbar aufgestellten Wasserspendern. Auf Wunsch offerieren wir Ihnen auch gern einen warmen Kaffee oder Tee und am Warenautomaten im Eingangsbereich stehen Ihnen Getränke und kleine Zwischenmahlzeiten während 24 Stunden zur Verfügung.

5. Was wir noch tun können

Angehörige und Freunde von Sterbenden sind in einer Zeit der Krise. Nicht nur, dass der Verlust eines geliebten Menschen bevorsteht, sondern auch, weil sie sich hilflos fühlen. Sie nehmen Veränderungen wahr, welche den Sterbeprozess begleiten und vermuten, dass der von Ihnen geliebte Mensch leidet. Sie wollen helfen und unterstützen, wissen aber nicht wie.

5.1. Heimelige Atmosphäre

Schaffen Sie als erstes eine gemütliche Atmosphäre im Zimmer. Stellen Sie Fotos auf, eine batteriebetriebene Kerze, religiöse Symbole, Dinge eben, die für den Betroffenen im Leben eine ganz besonders wichtige Rolle spielten. Spielen Sie dem Sterbenden seine Lieblingsmusik ab, lesen Sie ihm sein Lieblingsgedicht vor, verbreiten Sie im Zimmer den Lieblingsduft oder stellen Sie eine Salzsteinlampe auf.

5.2. Leiden lindern

Sterben kann von unangenehmen Symptomen begleitet sein. Doch niemand muss unerträgliche Schmerzen erdulden, denn es gibt verschiedene medizinische und pflegerische Massnahmen, welche diese lindern.

Nicht jedes Zeichen des nahenden Todes ist für den Betroffenen selbst, sondern eher für die Angehörigen, unangenehm. Sterbende Menschen haben meist ein vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken. Das ist ganz normal. Ihm schmeckt nichts mehr. Doch genau das belastet die Besucher erheblich. Sie glauben, dass der sterbende Mensch Durst empfindet und verdurstet, wenn er nicht trinkt. Der natürliche Verzicht auf Essen und Trinken in der letzten Phase des Lebens lindert aber die belastenden Symptome wie Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Atemnot und rasselnde Atemgeräusche. Das hat die Natur gut eingerichtet, um uns das Sterben leichter zu machen und deshalb wollen wir diesen natürlichen Prozess nicht künstlich stören. Aber sterbende Menschen leiden oft unter einem trockenen Mund und rissigen Lippen. Lassen Sie sich von den Pflegenden zeigen, wie Sie den Mund und die Lippen befeuchten können. Wenn Sie Veränderungen beobachten und denken, dass der Sterbende leidet, Angst hat oder unruhig ist, sollten Sie den Schwesternruf betätigen.



5.3. Zuwendung schenken

Reden Sie wenig. Sterbende Menschen sind müde, erschöpft und kraftlos. Setzen Sie sich zum Sterbenden ans Bett und berühren Sie ihn zärtlich an der Hand oder der Schulter. Kämmen Sie ihm das Haar oder lassen Sie sich von den Pflegenden zeigen, wie Sie Zuwendung auch ohne Worte geben können. Doch beachten Sie auf die feinen nicht sprachlichen Zeichen. Dreht sich der Sterbende weg von ihnen gegen die Wand, möchte er gern wieder allein sein. Respektieren sie das.

6. Der Tod

Atmet der Betroffene über längere Zeit nicht mehr, brechen die Augen und ist das Gesicht friedlich entspannt, aber totenblass, so ist der Tod, welcher immer von einem Arzt bestätigt werden muss, eingetreten. Haben sie aber kein schlechtes Gewissen, wenn der Sterbende, den sie begleiten, genau dann stirbt, wenn Sie nicht da sind. Viele Menschen sterben lieber alleine und warten, bis sie das Zimmer verlassen haben. Auch das ist ganz natürlich.

Wir leben in einer Zeit der Todesverdrängung und viele Menschen haben noch nie eine Leiche gesehen. Haben Sie keine Angst, ein toter Mensch ist kein schlimmer Anblick. Der Körper des Verstorbenen wird von den Pflegenden liebevoll und schön zu Recht gemacht. Wenn Sie wünschen, dürfen Sie Ihnen dabei helfen.

7. Abschied

Der verstorbene Mensch ist erlöst, aber Sie sind jetzt allein und traurig zurück geblieben. Je bewusster wir den Abschied leben und die Traurigkeit zulassen, desto besser werden wir das Leben ohne den geliebten Menschen meistern. Nehmen Sie sich deshalb Zeit, nehmen Sie Abschied. Sie können dies im Zimmer des Verstorbenen tun und wenn Sie dabei Unterstützung brauchen, sind die Pflegenden gern für Sie da.

8. Beerdigung

Das Beerdigungsinstitut können Sie grundsätzlich frei wählen. Einzelne Gemeinden übernehmen die Kosten oder einen Teil derselben, sofern das von der Gemeinde bestimmte Institut gewählt wird. Lassen Sie sich auf der Wohngemeinde des Verstorbenen beraten.

Sie sind herzlich eingeladen anwesend zu sein, wenn die Bestatter kommen. Es ist eine gute Möglichkeit Abschied zu nehmen, wenn Sie den Sarg bis zum Lift oder bis zum Leichenwagen begleiten.

Literatur

Über das Sterben, was wir wissen, was wir tun können, wie wir uns darauf einstellen von Gian Borasio, C.H. Beck Verlag, Schweizerausgabe 2014

Anlaufstelle

Offene Trauertreffs im Aargau, Aargauer Hospiz-Verein zur Begleitung Schwerkranker in Rheinfelden, info@hospiz-aargau.ch, www.hospiz-aargau.ch

November 2015

**Weitere Broschüren
finden Sie im Eingangsbereich
des Zentrums oder als
Download auf der Homepage.**

Wohn- und Pflegezentrum Stadelbach

Landstrasse 60
4313 Möhlin
Tel. 061 855 78 00

aph@stadelbach.ch
www.stadelbach.ch
PC 50-17928-1