



# Sterben begleiten

## Informationen für Angehörige



## Sehr geehrte Angehörige,

mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen anbieten, die Ihnen helfen sollen, Veränderungen eines geliebten Menschen während des Sterbens wahrzunehmen und zu verstehen.

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie helfen können und Ihnen vermitteln, dass es gerade jetzt auf eine angemessene und sensible Nähe zu Ihrem Angehörigen ankommt.

Das Sterben eines Menschen geht für Angehörige und andere nahestehende Personen fast immer mit großer Traurigkeit, Angst und Unsicherheit einher. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen etwas mehr Sicherheit mit auf den Weg geben.

Wir haben ein offenes Ohr für Ihre Wünsche, Sorgen und Fragen. Neben pflegerischen und ärztlichen Mitarbeitern stehen Ihnen auch Seelsorgerinnen und Psychologinnen zur Verfügung. Scheuen Sie sich nicht, uns bei Bedarf anzusprechen.

### **Veränderungen am Ende des Lebens**

Der Weg des Sterbens ist bei jedem Menschen anders. Es gibt spezifische Veränderungen, die darauf hinweisen, dass dieser Weg begonnen hat. Es kann sein, dass mehrere dieser Veränderungen bei Ihrem Angehörigen auftreten, vielleicht aber auch nur wenige oder gar keine.

Eine häufig gestellte Frage von Angehörigen ist die nach der verbleibenden Lebenszeit. Diese ist auch für uns eine schwierige Frage, auf die wir Ihnen keine genaue Antwort geben. Es kann sich um Tage, manchmal aber auch nur um Stunden handeln. Unabhängig von der verbleibenden Zeit steht das Wohlbefinden Ihres Angehörigen im Mittelpunkt unseres Handelns.

### **Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken**

Oft möchten Sterbende nichts mehr essen und trinken, weil sie keinen Hunger oder Durst haben. Das ist im Sterben völlig normal. Andere Bedürfnisse sind in dieser Phase wichtiger. Dies führt bei vielen Angehörigen zu einem Gefühl der Hilflosigkeit.

Häufig wenden sich Angehörige mit der Frage nach künstlicher Ernährung oder Flüssigkeitsgabe an uns. Beides trägt jedoch zu diesem Zeitpunkt nicht mehr zum Wohlbefinden des Sterbenden bei.

Wir können Ihre Besorgnis verstehen, aber ein Flüssigkeitsersatz kann manchmal zu zusätzlichen Beschwerden wie Schmerzen oder Luftnot führen. Auch Bluttransfusionen sind für Sterbende in aller Regel nicht hilfreich und werden deshalb zumeist vermieden.

### **Was Sie tun können**

Um unangenehme Mundtrockenheit zu umgehen, empfiehlt es sich, die Mundhöhle gelegentlich feucht auszutupfen. Hierzu stehen spezielle Mundpflegesets mit einer Auswahl verschiedener Tees bereit. Gerne können auch Sie diese Tätigkeit übernehmen.

Wenn Sie möchten, zeigen wir Ihnen wie es geht. Äußert Ihr Angehöriger den Wunsch, auf Nahrung zu verzichten, so empfehlen wir Ihnen, dies zu respektieren.

### **Veränderung der Atmung**

Bei der Atmung kann ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten. Dieses entsteht durch Schleimabsonderungen, die der Sterbende nicht mehr abhusten oder schlucken kann. In der Regel ist diese Veränderung für den Sterbenden selbst weniger belastend. Unabhängig davon kann der Sterbende das Gefühl haben, schwer Luft zu bekommen. Nicht selten wird dies durch Ängste ausgelöst oder verstärkt.

### **Was Sie tun können**

Wenn Sie bemerken, dass ein verändertes Atemgeräusch auftritt, können Sie uns gerne ansprechen. Meist können wir schon mit einem kleinen Lagewechsel den Patienten helfen.

Selten sind auch Medikamente hilfreich, mit denen die Schleimbildung gemindert werden kann. Ein Absaugen des Schleims ist meist nicht sinnvoll, da dieser ständig neugebildet wird und das Absaugen unnötige Schmerzen verursacht. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Angehörigen zeigen, dass dieser nicht alleine ist. Berühren Sie seine Hand, streicheln Sie sie. Bleiben Sie ruhig. Allein Ihre Nähe kann helfen, Atemnot zu mildern.

Lockern Sie eventuell die Oberbekleidung oder öffnen Sie das Fenster etwas, um eine Erleichterung der Atmung zu schaffen.

### **Weitere körperliche Veränderungen**

Sterbende haben oft keine Kraft mehr, sich selber zu bewegen und ihre Lage zu verändern. Im Sterben kann sich zudem die Körpertemperatur verändern. Auch Arme und Beine können durch die geringe Durchblutung kälter und blasser werden oder sich bläulich verfärben. Manchmal schwitzen Sterbende auch übermäßig. Der Puls kann schwach und unregelmäßig sein.

Vielleicht sind Sie verwundert oder gar verärgert, weil Sie feststellen, dass wir dem Sterbenden seine gewohnten Tabletten oder Tropfen nicht mehr verabreichen. Auch die Bestimmung von Blutwerten oder die Messung des Blutdrucks findet nicht mehr in der sonst üblichen Weise statt. Die Einnahme seiner Medikamente bewirkt keine Verbesserung seines Befindens mehr und ist eine unnötige Belastung. Wir sollten bei Sterbenden nur noch die Messungen durchführen, aus deren Ergebnissen wir auch Konsequenzen für die Behandlung ableiten wollen.

### **Was Sie tun können**

Es ist für den Patienten meist eine Wohltat, wenn Sie oder die Pflegenden ihn regelmäßig vorsichtig bewegen und seine Lage verändern. Es kann aber auch der gegenteilige Fall eintreten und Ihr Angehöriger lehnt einen Lagewechsel und Bewegung ab.

Wir sollten uns an den aktuellen Bedürfnissen orientieren und den Wunsch des Patienten respektieren.

### **Fehlende Orientierung**

Der Sterbende ist manchmal sehr müde und verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er enge Familienmitglieder oder Freunde nicht mehr. Das kann für Sie sehr schmerzlich sein. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der Sterbende den Bezug zu unserer Realität immer mehr verliert. Er lebt gewissermaßen in einer eigenen Welt. Manchmal berichtet der Sterbende von Dingen, Ereignissen und Menschen, die für Sie unbekannt oder ungewöhnlich sind. Vielleicht spricht er auch zu Menschen, die bereits verstorben sind. Oft sieht und hört der Sterbende auch etwas, das wir mit unseren Augen und Ohren nicht wahrnehmen können.

### **Was Sie tun können**

Versuchen Sie bitte nicht, Ihrem Angehörigen seine Wahrnehmungen auszureden. Versuchen Sie Anteil an der Realität des Patienten zu nehmen, indem Sie zuhören und nach Bedeutungen fragen. Richtigstellungen sind nur sinnvoll, wenn damit Ängste der Sterbenden gemildert oder beseitigt werden können.

## **Unruhe**

Die Angst vor der Ungewissheit, dem Nachher oder dem Zurücklassen der Liebsten kann große Unruhe auslösen. Es kann sein, dass der Sterbende an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht aufzustehen und wegzugehen.

## **Was Sie tun können**

In diesen Momenten ist es gut, wenn ein Mensch in der Nähe ist und Ihrem Angehörigen das Gefühl gibt, nicht allein gelassen zu sein. Melden Sie sich gerne bei Bedarf, wenn Ängste oder Unruhe bei Ihrem Angehörigen Sie belasten.

## **Bewusstlosigkeit**

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Wir wissen jedoch, dass Menschen, die von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein sind, doch vieles hören und verstehen können.

## **Was Sie tun können**

Reden Sie in der Gegenwart Ihres Angehörigen. Sprechen Sie mit ihm genauso, wie Sie es mit ihm tun würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie ihm etwas Wichtiges mitteilen möchten, dann machen sie es. Dafür ist es nicht zu spät.

## **Tunnelerlebnisse**

Im Sterben fühlen sich manche Menschen durch einen Tunnel oder Gang gezogen. Von Menschen mit sogenannten Nahtod-Erfahrungen wird meist betont, dass sie dabei gar keine Angst verspürt haben. Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie wir es aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit und Willkommen sein.

Die Deutung dieses Erlebnisses hängt auch vom religiösen Hintergrund der erlebenden Person ab.

### Was Sie tun können

Versuchen Sie, eine solche Wahrnehmung mitzuempfinden.

### Rückzug vom Leben

Der Sterbende zieht sich mehr und mehr von unserer Welt zurück. Vielleicht möchte er nur noch wenige und vertraute Menschen um sich haben oder auch ganz allein sein. Manchmal umgibt den Sterbenden dann eine große Stille und er findet zu einer inneren Ruhe. Er hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen. Worte verlieren ihre Wichtigkeit. In dieser Zeit wendet sich der Sterbende nach innen.

Einfach nur noch zusammen zu sein ist dann für den Sterbenden und oft auch für die Angehörigen ein großer Trost.

In solchen Stunden kann sich der Blick auf das gelebte Leben noch einmal verändern und Zusammenhänge können anders und klarer als bisher erkennbar werden. Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn der Sterbende verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache spricht. Diese Sprache scheint oft nicht logisch und ist Folge der inneren Erlebniswelt.

In diesen Symbolen drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.

### Was Sie tun können

Es ist verständlich, wenn Sie das Sterbebett Ihres Angehörigen nicht verlassen möchten.

Manchmal haben Sterbende jedoch das Bedürfnis, alleine zu sein. Bitte respektieren Sie diesen Wunsch. Und auch für Sie als Angehörige kann eine Auszeit sehr hilfreich sein.

Es ist deshalb wichtig, dass Sie beiden Seiten solche Momente des Alleinseins ermöglichen.



### **Was wir für Sie tun können**

Die Zeit der Sterbebegleitung ist für Sie eine große Herausforderung. Auch wenn Sie spüren, mehr Kraft zu haben als Sie sich je vorgestellt haben, kommen Sie doch immer wieder an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit.

Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen. Gefühle von Verzweiflung, Zorn und Ohnmacht gehören dazu. Jeder von uns darf dafür Hilfe in Anspruch nehmen. Haben Sie den Mut, um Unterstützung zu bitten.

Vernachlässigen Sie sich nicht. Sorgen Sie auch dafür, dass Sie das Essen und Trinken und das Ausruhen nicht vergessen. Und scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller oder seelsorgerischer Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und auch für Sie selbst.

Oft wird die Frage gestellt, ob auch Kinder an das Sterbebett kommen können oder sollen. Aus psychologischer Sicht wird das sehr befürwortet. Besprechen Sie dies bitte mit uns. Sprechen Sie vor allem aber mit dem Sterbenden und mit den Kindern selbst und fragen Sie nach ihren Befürchtungen und ihren Wünschen. Kinder gehen mit dieser Situation oft viel natürlicher um als Erwachsene. Die letzten Schritte des Lebensweges sind für jeden Sterbenden unterschiedlich.

Wir haben Erfahrung mit den verschiedenen Bedürfnissen sterbender Patienten und auch ihrer Angehörigen.

Wir sind gerne für Sie da.

## 10 Kontakt

Bei Fragen können Sie gerne auf das Personal auf der Station zugehen. Sollten Ihnen zu Hause noch weitere Fragen einfallen, können Sie sich gerne telefonisch an die Station wenden.

Telefon: 0331. 241 - \_\_\_\_\_



Klinikum Ernst von Bergmann gGmbH  
Charlottenstrasse 72  
14467 Potsdam

Telefon 0331. 241 - 0

3133/06.2015 © Klinikum Ernst von Bergmann gGmbH

 [www.klinikumevb.de](http://www.klinikumevb.de)