



GENOSSENSCHAFT
ALTERSZENTRUM
KREUZLINGEN

GENERATION FÜR GENERATION



VERÄNDERUNGEN AM ENDE DES LEBENS

Informationsbroschüre für Angehörige

www.azk.ch | info@azk.ch

Zertifiziert «Qualität in Palliative Care» und ISO 9001

«Alles
verändert
sich, aber
dahinter ruht
ein Ewiges.»
Goethe

HILFE ZUR BEGLEITUNG IN DEN LETZTEN WOCHEN UND TAGEN EINES LEBENS

Die Zeit des Sterbens ist für viele Angehörige eine Zeit der Angst und Unsicherheit. Wir möchten für Sie da sein und Ihnen bei der Auseinandersetzung mit der Verletzlichkeit, der Endlichkeit und der Vergänglichkeit der menschlichen Existenz helfen. Vor allem aber möchten wir Ihnen mit Wort und Tat zur Seite stehen und ein Wegbegleiter sein.

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

Veränderungen des Bewusstseins, im zwischenmenschlichen Kontakt oder im körperlichen Bereich können Anzeichen dafür sein, dass ein Leben zu Ende geht.

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung (z.B. Angehörige/Angehöriger) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

VERÄNDERUNGEN IM KÖRPERLICHEN BEREICH

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Ein sterbender Mensch möchte nicht mehr essen und trinken, ihm schmeckt einfach nichts mehr. Für Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Der Gedanke, «Ich kann doch meine Mutter, meinen Mann nicht verhungern lassen», belastet viele. Wir verbinden Essen mit Fürsorge und Pflege und spüren eine grosse Hilflosigkeit, wenn der Sterbende die Energie, die wir durch Nahrung bekommen, nun nicht mehr braucht. Anderes ist jetzt wichtiger und so ist es in dieser Lebenszeit völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Unnötige Ernährung würde zusätzlich belasten.

Möglicherweise hat der sterbende Mensch kaum noch Durst. Der Körper kann in dieser Zeit grosse Mengen von Flüssigkeit oft nicht mehr verarbeiten. Durch zu viel davon können Hände und Füsse anschwellen; manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem sterbenden Menschen das Atmen.

Bei Mundtrockenheit genügt es, wenn Sie ihm mit einem Teelöffel kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund geben. Falls er nicht mehr schlucken kann, können Sie ihm mit einem feuchten Tupfer den Mund immer wieder befeuchten.

Veränderungen bei der Atmung

Viele Menschen, die unter einer erschwerten Atmung leiden, haben Angst, am Ende ersticken zu müssen. Die Körperfunktionen sind jedoch gegen das Lebensende so eingeschränkt, dass nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt wird.

Manchen Menschen fällt in der Zeit des Sterbens das Atmen sogar leichter als in der Zeit davor. Während der letzten Stunden des Lebens tritt unter Umständen ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auf. Dieses entsteht durch Schleimabsonderungen, die der sterbende Mensch nicht mehr abzuhusten oder zu schlucken vermag. Durch geeignete Medikamente kann der Schleim vermindert werden – auch ein Lagewechsel kann Erleichterung verschaffen. Atemnot wird durch Ängste möglicherweise verstärkt. Die Gewissheit, dass jemand in der Nähe ist, kann für den sterbenden Menschen nicht nur beruhigend sein, sondern auch helfen, die Atemnot zu mildern.

Mangelnde Bewegung

Der Sterbende hat oft keine Kraft mehr, sich selber zu bewegen und seine Lage zu verändern.

Es ist für ihn meist eine Wohltat, wenn Sie oder die Pflegenden ihn regelmässig vorsichtig bewegen und in der Lage verändern.

Weitere mögliche Veränderungen

Die Körpertemperatur verändert sich, Arme und Beine können durch die geringe Durchblutung kälter, blass und bläulich werden. Manchmal schwitzt der Sterbende auch übermässig und der Puls kann schwach und unregelmässig sein.



VERÄNDERUNGEN DES BEWUSSTSEINS

Fehlende Orientierung, Verwirrtheit

Der sterbende Mensch ist manchmal sehr müde und kann nur mühsam aus dem Schlaf aufgeweckt werden. Er verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er anwesende Personen nicht mehr, was für diese sehr schmerzlich sein kann. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der Sterbende gewissermassen in einer eigenen Welt lebt und den Bezug zu unserer Realität verliert.

Es kann auch sein, dass er von ungewohnten Vorstellungen, von Ereignissen und Menschen spricht, die für Sie unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die schon verstorben sind. Es ist wichtig, dass wir nicht versuchen, ihm seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzination abtun, sondern Anteil daran nehmen, indem wir ihm zuhören und vielleicht nach der Bedeutung fragen. Dies kann unsere eigene Realität erweitern.

Unruhe

Der Weg des Sterbens wird von jedem Menschen anders beschritten. Er wird sehr unterschiedlich erlebt und wahrgenommen. So kommt es vor, dass die Angst vor der Ungewissheit, dem Nachher oder dem Zurücklassen der Liebsten grosse Unruhe auslöst.

Es kommt vor, dass der Sterbende an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht, aufzustehen und wegzugehen. In den Momenten der Unruhe kann es gut sein, wenn ein Mensch in der Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt, nicht allein gelassen zu sein.

Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Aus Befragungen von Menschen, die klinisch tot waren und wiederbelebt wurden, wissen wir jedoch, dass Menschen, die von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein sind, doch vieles hören und verstehen können.

Reden Sie also in seiner Gegenwart, wie Sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es ihm ruhig. Es ist keinesfalls zu spät, um Dinge zu sagen wie «Es tut mir leid» oder «Ich liebe dich».

«Tunnelerlebnis»

Im Sterben fühlen sich manche Menschen durch einen Tunnel oder Gang gezogen. Von Menschen mit Nahtod-Erfahrung wird meist betont, dass sie dabei gar keine Angst verspürt haben. Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie wir sie aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit, Angenommen- und Willkommensein. Die Deutung dieses Lichtes hängt vom religiösen Hintergrund der erlebenden Person ab.

VERÄNDERUNGEN IM ZWISCHENMENSCHLICHEN KONTAKT

Rückzug vom Leben

In seiner letzten Lebenszeit zieht sich der Mensch mehr und mehr von der Aussenwelt zurück. Er schläft oder ruht sehr viel. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm vertraute Menschen um sich haben oder 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 zieht sich der Sterbende vom Leben zurück und wendet sich nach innen. Einfach nur noch zusammen zu sein, ist dann für den Sterbenden und für die Angehörigen ein grosser Trost.

In solchen Stunden kann sich der Blick auf das gelebte Leben noch einmal verändern und Zusammenhänge können anders und klarer als bisher erkennbar werden.

Kommunikation

Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn der Sterbende verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache spricht, zum Beispiel «Ich muss die Koffer packen und zum Bahnhof gehen» oder «Die Strasse führt ins Licht». Die Sprache scheint nicht logisch, sondern ist Folge einer inneren Erlebniswelt. In diesen Bildern drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.


Mit Veränderungen umgehen

Es ist sehr verständlich, wenn Sie das Sterbebett Ihres Angehörigen nicht verlassen möchten. Jedoch wissen wir, dass Sterbende oft das Bedürfnis haben, ganz allein zu sein und auch für Sie als Angehörige eine kurze «Auszeit» sehr wichtig sein kann. Es ist deshalb von Bedeutung, dass Sie sich solche Zeiten des Alleinseins ermöglichen.

Es kann aber sein, dass das Leben Ihres Angehörigen gerade in einem solchen Moment zu Ende geht. Manche Angehörige quälen sich dann mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt, dass Sterbende häufig gehen, wenn sie allein sind – vielleicht ist es so für sie leichter, sich endgültig zu lösen? So wie der Weg des Sterbens ist auch das Sterben selbst etwas vollkommen Persönliches.

Die Zeit der Begleitung ist für die Angehörigen eine grosse Herausforderung. Auch wenn Sie spüren, mehr Kraft zu haben, als Sie sich je vorgestellt haben, kommen Sie doch immer wieder an Grenzen der Belastbarkeit. Haben Sie den Mut, um Unterstützung zu bitten. Sorgen Sie auch dafür, dass Sie das Essen und Trinken und das Ausruhen nicht vergessen. Und scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller oder seelsorglicher Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und für Sie selbst.

Oft besteht die Frage, ob auch Kinder und Jugendliche noch an das Sterbebett kommen können oder sollen. Aus psychologischer Sicht wird das sehr befürwortet. Besprechen Sie dies mit dem betreuenden Arzt oder mit den Pflegenden.



Sprechen Sie vor allem aber mit dem Sterbenden und mit den Kindern und Jugendlichen selbst und fragen sie nach ihren Befürchtungen und ihren Wünschen. Kinder gehen mit dieser Situation oft viel natürlicher um als Erwachsene.

Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen; Gefühle der Verzweiflung, Wut und Ohnmacht gehören auch dazu. Jede und jeder von uns darf dafür Hilfe in Anspruch nehmen.

«Auf einmal wäre
noch so viel zu sagen.
Auf einmal wäre noch so viel
zu fragen. Auf einmal ist
es dafür zu spät.»
Gedanken einer Angehörigen

Diese Broschüre ist eine überarbeitete und adaptierte Version der Informationsbroschüre Palliative Betreuung am Lebensende des Kantonsspitals St. Gallen.

Genossenschaft Alterszentrum Kreuzlingen

Standort Kreuzlingen

Bärenstrasse 27

8280 Kreuzlingen

T +41 71 350 60 00

Standort Bottighofen

Mittlere Dorfstrasse 7/9

8598 Bottighofen

www.azk.ch | info@azk.ch

Zertifiziert «Qualität in Palliative Care» und «ISO 9001»



03.2023 | 250