

Begleitung am Lebensende

المرافقة عند اقتراب الأجل

Ein Ratgeber
für pflegende Angehörige

دليلٌ للأقرباء
القائمين على الرعاية



يُقْتَرَضُ أَنْ يَمْنَحَكَ هَذَا
الْكَتَيْبُ الشَّجَاعَةَ.

**Diese Broschüre
soll Ihnen
Mut machen.**

مقدمة

ولذلك يجب ألا تُحمَل مرافقةً المحتضرين على كاهل فردٍ وحيد. عليك أن تبادر بطلب المساعدة. تواصل على سبيل المثال مع خدمة رعاية المتعذر شفاؤهم خارج المستشفى. تُلقَّن هنالك مشورةً متخصصة حول الرعاية المُسكِّنة للألام. يساندك مرافقون للحياة والاحتضار متطوعون ومُدربون بمعرفتهم وتعاطفهم ووقتهم، ويدعمونك كذلك في وقت الكرب والحزن.

يمنحك هذا الكتيب معلوماتٍ ومساعداتٍ حول مرافقة المحتضرين، ويُفترض منه أن يمنحك الشجاعة كي تساند الشخصَ المُحتضِرَ المُقَرَّبَ إليك في اللحظات الأخيرة من الحياة وفي الساعات العصبية.

بين ليلةٍ وضحاها يمكن أن يتغيَّر كلُّ شيءٍ في الحياة، يمكن أن تتداعى عوالمُ وتنهار. ومرّد ذلك قد يعود إلى تشخيصٍ بمرضٍ يستعصي على العلاج أو يُهدِّدُ الحياة. كيف ستسير الأمورُ عندئذٍ؟ من سيقدِّمُ المساعدة؟ وما الذي يمكنني فعله، كي أقدمَ الدعمَ المفيد في الشهور أو الأسابيع أو الساعات الأخيرة؟

لا مفر في مثل هكذا موقفٍ من تنظيم عمليتيّ المرافقة والرعاية للأشخاص المحتضرين من ذوي المرض الشديد. ولكن يجب على المرافقين كذلك أن ينتبهوا إلى الرعاية الذاتية اللازمة لهم. عددٌ لا بأس به من القائمين على الرعاية يستنفدون قواهم الجسدية والنفسية، ويتمكّن منهم المرضُ هم أنفسهم.



Einleitung

Von einem Tag zum anderen kann im Leben manchmal alles anders sein, können Welten zusammenbrechen. Auslöser hierfür kann die Diagnose einer unheilbaren oder lebensbedrohlichen Erkrankung sein. Wie geht es nun weiter? Wer hilft? Und was kann ich tun, um die letzten Monate, Wochen oder Stunden hilfreich zu unterstützen?

Unerlässlich in einer solchen Situation ist die Organisation des Begleitens und Umsorgens von schwerstkranken sterbenden Menschen. Aber auch die Begleitenden sollten auf die nötige Selbstfürsorge achten. Nicht wenige Pflegende gehen bis an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Kräfte und werden selber krank.

Sterbebegleitung sollte daher nie allein geschultert werden. Suchen Sie sich Hilfe! Nehmen Sie zum Beispiel Kontakt auf zu einem ambulanten Hospizdienst! Sie erhalten dort eine Fachberatung zur Palliativpflege. Geschulte ehrenamtliche Lebens- und Sterbebegleiter stehen Ihnen mit ihrem Wissen, ihrer Empathie und ihrer Zeit zur Seite und unterstützen Sie auch in der Zeit der Trauer.

Diese Broschüre gibt Ihnen Informationen und Hilfestellungen zur Sterbebegleitung und soll Ihnen Mut machen, Ihren nahstehenden sterbenden Menschen auf dem letzten Lebensweg und in schweren Stunden zur Seite zu stehen.



المحتويات

6	أسابيع الحياة الأخيرة
6	الحياة والموت
9	المشاعر والتحوُّل
10	التغذية والانسحاب
12	الأمل والتوضيح
14	الثقة والمغزى
16	الأيام والساعات الأخيرة
16	العلاقة واللغة
18	الجسم والاحساس
22	الروح والارتباط
24	النهاية
24	الجسم والوداع
26	الموت والحزن
28	ملحق
28	مرشد برلين المركزي
28	العروض التدريبية
29	عروض تقديم المشورة
30	الأدبيات المُستخدمة
31	بيانات النشر

Inhalt

Die letzten Lebenswochen	6
Leben und Sterben	6
Emotionen und Wandel	9
Nahrung und Rückzug	10
Hoffnung und Klärung	12
Vertrauen und Sinn	14
Die letzten Stunden und Tage	16
Beziehung und Sprache	16
Körper und Sinne	18
Seele und Verbundenheit	22
Das Ende	24
Körper und Abschied	24
Tod und Trauer	26
Anhang	28
Zentrale Berliner Wegweiser	28
Schulungsangebote	28
Beratungsangebote	29
Verwendete Literatur	30
Impressum	31

أسابيع الحياة الأخيرة

الحياة والموت



لا يعود الأمر متعلِّقًا بالعلاج، وإنما بالحفاظ على جودة الحياة والكرامة. تلتف الإجراءات التمريضية، والمُسكِّنة للألام، والنفسية الاجتماعية، والرعاية النفسية، من منظور الرعاية المُسكِّنة، مثل معطفٍ واقٍ حول الشخص المعنيّ. وتُمثِّل أُمْنِيَّاتُ الشخص المحتضر واحتياجاته المسارَ التوجيهيَّ لعملية المرافقة.

الاحتضار والموت والحزن أجزاءً رئيسيةً في الحياة. وسواءً كان مرضًا مفاجئًا غير قابلٍ للعلاج في سنوات الشباب أو المرحلة الأخيرة بعد حياةٍ طويلة، فكلاهما فصلان يجب خوضهما.

وأمام حتمية اقتراب الأجل، يمكن قضاء الوقت المتبقي بصورةٍ مكثِّفةٍ وقيِّمةٍ.

Die letzten Lebenswochen

Leben und Sterben



Sterben, Tod und Trauer sind Teil des Lebens. Ob eine unerwartete unheilbare Krankheit in jüngeren Jahren oder die letzte Phase nach einem langen Leben - beides sind Einschnitte, die es anzunehmen gilt.

Gerade vor dem Hintergrund der Endlichkeit kann die verbleibende Zeit besonders intensiv und wertvoll sein. Es geht nicht mehr

um Heilung, sondern um den Erhalt von Lebensqualität und Würde. Im Sinne der Palliative Care legen sich pflegerische, schmerzlindernde, psychosoziale und seelsorgerische Maßnahmen wie ein schützender Mantel (lat. Pallium) um den betroffenen Menschen. Wünsche und Bedürfnisse des sterbenden Menschen bilden für die Begleitung die Leitschnur.

ويؤثر وجود غرباء مثل الأطباء أو مرافقو الشخص المحتضر أو أفراد التمريض في النطاق الأكثر خصوصيةً ويمكن أن تنشأ مخاوف واضطرابات، ومشاعر عجز، وربما كذلك غضب ورغبة في التواري عن الأنظار.

وتمثل أمنيات الشخص المحتضر واحتياجاته المسار التوجيهي لعملية المرافقة. يجلب التعايش مع شخص ذي مرضٍ عضال ويصارع الموت، تغييراتٍ عديدة على كل المخالطين له. يصير دور المريض مختلفًا الآن، ويجب على الأسرة أن تعيد اكتشاف نفسها وتنظيم نفسها من جديد. تنشأ تبعياتٍ جديدة.

جديرٌ بالذكر

الموت يظل بالنسبة إليهم حالةً عابرة ترتبط بالظلام وانعدام الحركة.

- يبدأ الأطفال بين 6 و12 سنةً بإدراك حتمية الموت، ويُجسد الموت غالبًا أو يُدرك على أنه عقاب.
- بدءًا من سن البلوغ، يُنظر إلى الموت على أنه نهاية المطاف، حدثٌ حتميٌّ الوقوع، وتبرز أسئلةٌ حول مغزى الحياة أو عن الحياة بعد الموت.

إذا كان هناك أطفالٌ (صغارٌ) في الأسرة، فمن المهم التعامل بانفتاح معهم. يتمتع الأطفال بقدرةٍ جيدة على التعامل مع موضوعات الاحتضار والوفاة والحزن، إذا أُشركوا بطريقةٍ تناسب أعمارهم. أما إذا أحيط مرضٌ أحد الأقرباء ووفاته الوشيكة بالسرية، فقد تنشأ اضطراباتٌ ومخاوفٌ وشعور بالذنب. وبخصوص السن، يجب معرفة ما يلي:

- يُكوّن الأطفال بين ثلاث وست سنوات تصوراتٍ أوليةً غامضةً عن الموت، إلا أن

تقبُّل التغييرات

الرعاية. إن الشعور بالحزن، رغم أن القريب ما زال على قيد الحياة، هو أمرٌ طبيعيٌّ وجزءٌ من عملية الوداع.

ويُصيب المحتضر نفسه كذلك حزنٌ على الحياة التي يفقدها وعلى كل شيءٍ يحبه ويهمه أمره. إن تقبُّل هذا الحزن وتحمله والتجاوب في الحديث عن الآلام، يساعد الشخص المحتضر على ترك الحياة.

يجد الأقرباء في أنفسهم غالبًا شيئًا من الألم من جراء التغيير الطارئ على العلاقة مع الشخص المحتضر، وكذلك على الحاجة إلى القرب والاتصال الجنسي. أحيانًا يكون التلامس والقرب الجسدي مرغوبًا؛

وفي لحظاتٍ أخرى ربما يُخلّف إحساسًا مُزعجًا ويكون مرفوضًا. ويهم هنا معرفة ما هو مناسب وملائم للشخص الذي ترافقه وكذلك للقاء على

Die letzten Lebenswochen

Das Zusammenleben mit einem unheilbar erkrankten, sterbenden Menschen bringt viele Veränderungen für alle Beteiligten mit. Die Rolle des Erkrankten ist nun eine andere, die Familie muss sich neu finden und organisieren. Es entstehen neue Abhängigkeiten.

Fremde Personen wie Ärzte, Sterbebegleiter oder Pflegekräfte wirken im persönlichsten Umfeld. Es können Ängste und Unsicherheiten, Ohnmachtsgefühle, gegebenenfalls auch Wut und der Wunsch nach Rückzug auftreten.

Gut zu wissen

Sind (kleine) Kinder in der Familie, ist es wichtig, offen zu sein. Kinder sind gut in der Lage, mit den Themen Sterben, Tod und Trauer umzugehen, wenn sie altersgerecht begleitet werden. Wird um die Erkrankung und den bevorstehenden Tod eines Angehörigen ein Geheimnis gemacht, können jedoch Unsicherheiten, Ängste und Schuldgefühle entstehen. Hinsichtlich des Alters sollte man wissen:

- Zwischen drei und sechs Jahren entwickeln Kinder erste vage Vorstellungen vom Tod.

Allerdings ist der Tod für sie immer noch ein vorübergehender Zustand, der mit Dunkelheit und Bewegungslosigkeit assoziiert wird.

- Zwischen 6–12 Jahren beginnen Kinder die Endgültigkeit des Todes zu erfassen, der Tod wird oft personifiziert oder auch als Bestrafung empfunden.
- Ab der Pubertät wird der Tod als abschließend erfasst, als etwas Endgültiges, und es tauchen Fragen nach dem Sinn des Lebens oder einem Leben nach dem Tod auf.

Veränderungen annehmen

Angehörige erleben es oft als schmerzhaft, dass sich die Beziehung zum sterbenden Menschen verändert, so auch das Bedürfnis nach Nähe und Sexualität. Manchmal ist Berührung und körperliche Nähe gewünscht.

In anderen Momenten wird sie vielleicht als belastend erlebt und abgelehnt.

Hier gilt es herauszufinden, was gerade für den begleiteten Menschen und auch für

einen selbst passend und stimmig ist. Trauer zu fühlen, obwohl der Angehörige noch lebt, ist normal und Teil des Abschiedsprozesses.

Auch der Sterbende selber trauert – um das Leben, das er verliert, um alles, was ihm lieb und wichtig ist. Diese Trauer anzunehmen und auszuhalten, im eigenen Schmerz ansprechbar und berührbar zu sein, hilft dem sterbenden Menschen beim Loslassen des Lebens.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- أول وأهم شيء في مرافقة أشخاصٍ محتضرين هو منحهم الإحساس والشعور التالي: "أنت مهم، لأنك ما أنت عليه، وستظل مهمًا حتى النهاية" (سيسلي ساوندرز)
- توجّه بكل حواسك إلى الشخص المحتضر. حاول أن تصب جلّ اهتمامك عليه، أن تستمع إليه، أن تتجاوب مع احتياجاته، وأن تمنحه من خلال ذلك الشعور بالأمان والسكينة والألفة.
- انظر إلى الشخص ذي المرض الجسيم بما يملك من إمكانياتٍ وقدرات، وليس من خلال عدسة العجز والقلق والإشفاق فقط. لا يزال الشخص المحتضر شريكًا أو أبًا أو طفلًا أو صديقًا.
- أشرك الشخص المريض في الحياة اليومية، طالما كان ذلك ممكن وبقدر ما يريد هو الانخراط. يريد كثيرٌ من المحتضرين حتى في الأوقات الصعبة مواصلة الانخراط في الحياة المشتركة بما يوافق إمكانياتهم.

نقطة للتذكّر بخصوص الرعاية الذاتية

يهم كثيرًا الآن أن تهتم بنفسك أنت أيضًا، حتى لا تنهار تحت وطأة المسؤولية. عاود الرجوع لذلك بوعي مرة بعد أخرى إلى الحياة "الطبيعية".

- حاول أن تدمج ما يُشعرك بالراحة، داخليًا وخارجيًا، في حياتك اليومية، متجاوزًا الرعاية والمرض.
- نظّم تخفيف الأعباء عن كاهلك، واطلب المساعدة من الجيران أو الأصدقاء.
- اطلب الدعم من خدمة رعاية المتعذر شفاؤهم خارج المستشفى.

تجد الإشارة إلى القائمة الحالية لخدمات رعاية المتعذر شفاؤهم خارج المستشفى في برلين في الملحق.



Die letzten Lebenswochen

Was kann ich tun?

- Das erste und Wichtigste in der Begleitung sterbender Menschen ist es, ihnen das Gefühl zu vermitteln: „Du zählst, weil Du bist, wer Du bist, und Du zählst bis zuletzt!“ (Cicely Saunders).
- Wenden Sie sich dem sterbenden Menschen ganz zu. Versuchen Sie, mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit bei ihm zu sein, hören Sie zu, reagieren Sie auf seine Bedürfnisse und geben Sie ihm dadurch das Gefühl, von Sicherheit, Geborgensein und Vertrautheit.
- Sehen Sie einen schwerstkranken Menschen mit seinen noch vorhandenen Möglichkeiten und Fähigkeiten und nicht nur durch die Brille des Defizits, der Sorge und des Mitleids. Ein sterbender Mensch ist immer noch Partner, Elternteil, Kind oder Freund.
- Beziehen Sie den kranken Menschen, soweit das möglich und von ihm gewünscht ist, in den Alltag ein. Auch in schweren Zeiten wollen viele sterbende Menschen ihren Möglichkeiten entsprechend noch am gemeinsamen Leben teilhaben.



Merkpunkt Selbstfürsorge

Jetzt ist es besonders wichtig, auch für sich selbst zu sorgen, damit Sie nicht unter der Last der Verantwortung zusammenbrechen. Wenden Sie sich darum immer wieder bewusst dem „normalen“ Leben zu.

- Versuchen Sie, über Pflege und Krankheit hinaus, innerlich und äußerlich, das, was Ihnen guttut, in Ihren Alltag zu integrieren.
- Organisieren Sie sich Entlastung, bitten Sie Nachbarn oder Freunde um Hilfe.
- Lassen Sie sich durch einen ambulanten Hospizdienst unterstützen.

Den Hinweis zur aktuellen Liste der ambulanten Hospizdienste in Berlin finden Sie im Anhang.

المشاعر والتحوُّل

يجب عليك، فضلاً عن ذلك، أن تطرحَ على نفسك الأسئلة التالية:

- هل هناك توكيل رعاية صحية وقائية أو تفويض مريض حالي؟ وإن لم يكن، فما العمل؟
- كيف أجد خدمة رعاية للمتعذر شفاؤهم خارج المستشفى؟

تُقدِّم نقاط دعم الرعاية في برلين إجاباتٍ عن هذه الأسئلة. طالع المرفق.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- أصغِ وحاول أن تكون منفتحًا وحاضر الذهن.
- أكِّد على ما تراه وتسمعه. استخدم الكلمات أو الإيماءات أو تعبيرات الوجه لتعكس ما تدركه من مطالب الشخص المحتضر، وانتبه إلى رد فعله.
- انغمس في الموقف بكل جوارحك.
- لا تتحدَّث عن الشخص المحتضر في وجوده، وتواصل مثلما اعتدت أن تفعل معه دائماً.
- وضح بأن كل شيءٍ يمكن أن يكون كما هو.

يتجاوب كلُّ إنسانٍ مع الأزمات بطريقةٍ مغايرة. ليس ثمة طريقٌ صحيحٌ أو خاطئٌ لما يجب أن يشعر به المرءُ. يجب عليك الآن على الأرجح أن تتعلَّم كثيراً عن أشياءٍ ربما لم ترد التطرُّق إليها أبداً. يتعيَّن عليك الانشغالُ بموضوعاتٍ تود لو أنك تتحاشاها. ومثالُ الأسئلة، التي يلزم عليك البحثُ عن إجاباتٍ لها، قد تكون:

- كيف يمكنني التقدُّم بطلب الحصول على درجة رعاية؟

- من أين أحصلُ على سرير رعاية؟

- ماذا يجب أن أفعلَ كي أتسلَّم كرسيَّ مرحاض؟

- ماذا أفعل، عندما أعجز عن العناية بنفسني بين حينٍ وآخر؟

- كيف أجدُ رعايةً بالمعاقين أو رعايةً قصيرة الأجل أو خدمةً رعاية؟

- كيف أعرفُ أيَّ طبيبٍ يُجري زياراتٍ منزلية أيضاً؟

تُقدِّم نقاط دعم الرعاية في برلين إجاباتٍ عن هذه الأسئلة. طالع المرفق.



Emotionen und Wandel

Alle Menschen reagieren anders auf Krisen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, wie jemand sich zu fühlen hat. Vermutlich müssen Sie jetzt viel über Dinge lernen, die Sie vielleicht nie lernen wollten. Müssen sich mit Themen beschäftigen, die Sie lieber vermeiden würden. Fragen, mit denen Sie sich beschäftigen müssen, können sein:

- Wie kann ich einen Pflegegrad beantragen?
- Woher bekomme ich ein Pflegebett?
- Was muss ich tun, um einen Toilettensstuhl zu erhalten?
- Was tun, wenn ich zeitweilig nicht selber pflegen kann?
- Wie finde ich eine Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege oder einen Pflegedienst?
- Wie erfahre ich, welche Ärztin oder welcher Arzt auch Hausbesuche macht?

Antworten auf diese Fragen gibt es bei den Berliner Pflegestützpunkten. Siehe Anhang.



Weiterhin sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Gibt es eine aktuelle Vorsorgevollmacht und/oder eine Patientenverfügung? Falls nicht, was ist zu tun?
- Wie finde ich einen ambulanten Hospizdienst?

Antworten auf diese Fragen gibt es beispielsweise bei der Zentralen Anlaufstelle Hospiz. Siehe Anhang.

Was kann ich tun?

- Hören Sie zu und versuchen Sie, offen und präsent zu sein.
- Bestätigen Sie das, was Sie sehen und hören. Spiegeln Sie durch Worte, Gestik oder Mimik das, was Sie als Anliegen des sterbenden Menschen wahrnehmen, und achten Sie auf seine Reaktion.
- Lassen Sie sich ganz auf die Situation ein.
- Reden Sie im Beisein des sterbenden Menschen nicht über ihn, kommunizieren Sie so, wie Sie es immer mit ihm tun.
- Machen Sie deutlich, dass alles so sein darf, wie es ist.

نقطة للتذكّر بخصوص الرعاية الذاتية

على سبيل المثال، في كتيب "ليس سهلاً دائماً...". طالع المرفق.

- فكّر في مقدار ما تحتاج إليه من الراحة والخلوة.

- حاول تقبّل التغيّرات باعتبارها جزءاً من الحياة. أحياناً يجعل القبول الموقف ذا وقع مغايرٍ وأسهل. وجه تركيزك دائماً وأبداً بعيداً عن كل الألم والمعاناة إلى الخبرات والتجارب اللطيفة.

حاول أن تعي نقاط قوتك ومصادر طاقتك المتاحة بين يديك الآن. وتذكّر كذلك المواقف، التي تجاوزت فيها الصعاب وتغلّبت عليها. واستدع مثل هذه اللحظات في ذاكرتك.

- استوعب الحدث بكل حواسك.

- استفد عند الحاجة من عروض المشورة والدعم النفسية والاجتماعية للأقارب القائمين على الرعاية في برلين. تجد المعلومات حول ذلك،



التغذية والانسحاب

ويتجلى ذلك، على سبيل المثال، في فقدان التوازن أو المشي غير المستقر أو اضطراب المهارات الحركية الدقيقة. وقد يُضاف إلى ذلك اختلال الإحساس بالوقت والشعور بدرجة الحرارة. وقد يصعب عليك بشكلٍ خاص كذلك التعامل مع التغيّرات المحتملة في جوهر الشخص المحتضر، مثل الإحساس المفاجئ بالبرودة أو النوبات العدوانية أو المخاوف المتصاعدة.

يميل الشخصُ المحتضر شيئاً فشيئاً إلى الانسحاب والانغلاق على نفسه. يزدادُ ضعفاً وينامُ كثيراً ويستلقي لمراتٍ عديدة. تتغيّر الحاجةُ إلى القرب والتلامس، وتتبدّل كذلك الرغبةُ في تناول الطعام والشراب.

ويمكن أن تظهر مشاكل مختلفة بدرجات متفاوتة في حواس السمع والرؤية والشم واللمس.

Merkpunkt Selbstfürsorge

Versuchen Sie, sich Ihre Stärken und die Kraftquellen bewusst zu machen, die Ihnen jetzt zur Verfügung stehen. Erinnern Sie sich auch an Situationen, in denen Sie Schwierigkeiten überwunden haben. Rufen Sie sich solche Momente in Erinnerung.

- Nehmen Sie das Geschehen mit allen Sinnen wahr.
- Nutzen Sie bei Bedarf psychosoziale und psychologische Beratungs- und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige in Berlin.

Informationen dazu finden Sie z. B. in der Broschüre „NICHT IMMER EINFACH. ...“, siehe Anhang.

- Überlegen Sie sich, wie viel Ruhe und Rückzug Sie brauchen.
- Versuchen Sie, Veränderungen als Teil des Lebens zu akzeptieren. Manchmal wird durch das Annehmen die Situation anders und leichter. Richten Sie neben allem Schmerz und Leid den Fokus immer wieder auch auf wohltuende Erfahrungen.



Nahrung und Rückzug

Der sterbende Mensch zieht sich mehr und mehr in sich selbst zurück. Er wird immer schwächer, schläft viel und liegt vermehrt. Das Bedürfnis nach Nähe und Berührung, aber auch das Bedürfnis nach Essen und Trinken, verändert sich.

Auch können sich verschiedene mehr oder weniger große Einschränkungen bei Gehör, Sehen, Geruch und Tastsinn einstellen.

Dies zeigt sich zum Beispiel im Gleichgewichtsverlust, in Gangunsicherheiten oder gestörter Feinmotorik. Dazu kann ein gestörtes Zeit- oder Temperaturempfinden kommen. Schwer kann für Sie insbesondere auch der Umgang mit möglicherweise auftretenden Wesensveränderungen des sterbenden Menschen sein wie beispielsweise plötzliche Gefühlskälte, Aggressionen oder gesteigerte Ängste.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- أضفِ على الأسابيع والأيام المتبقية أكبر قدر ممكن من جودة الحياة.
- اهتم بأن تُعالج الأعراض المُرهقة مثل الألم والغثيان والقيء.
- فكّر مع الطبيب أو خدمة التمريض أو خدمة رعاية المتعذر شفاؤهم فيما يمكن أن يساعد.
- يكون لحركات التدليك الخفيفة أو اللمسات الناعمة، على سبيل المثال، تأثيرٌ مريح. حاول أن تكتشف ما هو مُفضَّل أو مرغوبٌ في اللحظة الالئية. يمكن لذلك أن يختلف استنادًا إلى حالة اليوم أو الألام المحسوسة أو عوامل أخرى.

نقطة للتذكُّر بخصوص الرعاية الذاتية

- اعتنِ بنفسك أنتِ أيضًا، ولا ينصَّب جُلُّ اهتمامك على الشخص الذي ترافقه وحده.
- هَوِّنِ الأمورَ عليكِ قدرَ ما يمكنكِ. يساعد ذلك على إعادة شحن قدراتك وحشد طاقاتٍ جديدة لعملية المرافقة والرعاية.
- شكِّل محيطك والغرفة بتجهيزاتٍ جميلة. باقَّة من الزهور، أو شموع، أو عطورٌ مُهدِّئة، أو فنجانٌ من الشوكولاتة، أو حمامٌ ساخن قد يكون لها مفعولُ السحر.



Die letzten Lebenswochen

Was kann ich tun?

- Geben Sie den verbleibenden Wochen und Tagen möglichst viel Lebensqualität.
- Sorgen Sie dafür, dass belastende Symptome wie Schmerz, Übelkeit und Erbrechen behandelt werden.
- Überlegen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin, dem Pflege- oder dem Hospizdienst, was helfen kann.
- Als angenehm empfunden werden z. B. leichte Massagen oder zärtliche Berührungen. Versuchen Sie herauszufinden, was im jeweiligen Moment gewünscht oder gemocht wird. Das kann in Abhängigkeit von der Tagesform, von bestehenden Schmerzen oder anderen Faktoren verschieden sein.

Merkpunkt Selbstfürsorge

- Pflegen Sie auch sich selbst, nicht nur den begleiteten Menschen.
- Machen Sie es sich selbst so schön wie möglich. Das hilft, aufzutanken und neue Kraft für die Begleitung und Pflege zu sammeln.
- Gestalten Sie Ihre Umgebung und das Zimmer schön. Ein Strauß Blumen, Kerzen, wohltuende Düfte, eine Tasse Schokolade oder ein heißes Bad können Wunder wirken.



الأمل والتوضيح

- لا يجب عليك أن تحرم الشخص الذي ترافقه من المهام والأعمال، التي يستطيع تأديتها بمفرده. تنقل إليه بذلك الشعور بأنه ما يزال مستقلاً بعض الشيء، وتوفّر كذلك طاقتك ومجهودك.
- اهتم بتوفير الراحة والهدوء. عش اللحظة كشيء ثمين واسعد بكل ما يزال من الممكن فعله. حاول أن تُقدّم السكنينة والأمان.
- اقصِ الوقت في اللقاء والاجتماع، لأن ذلك الوقت بات محدوداً بشكل ملحوظ الآن. أدرك المشاعر وأبرزها.
- أجر نقاشات حول مغزى الحياة وعن الضباية التي تطرأ. استعن بخدمة رعاية نفسية مهنية عند الحاجة، إذا رغب الشخص المُحتضر في ذلك.
- سمّ الأشياء غير المنطوقة بمسمياتها. هذا من شأنه أن يُضفي على الأجواء وضوحاً. اطرح الأسئلة بصورة مُحدّدة، كما يلي:
ماذا تحتاج؟ ماذا تتمنى؟ ماذا تريد أن تضيف؟
- حاول أن تكون منفتحاً وواضحاً وخيِّراً، ذلك أن السلوك المتعاطف والمُهتم والمتفهم يعود بالنع على عليك وعلى الشخص الذي ترعاه.
- انظر إلى الجانب الإيجابي الموجود والذي يؤدي للمساعدة. هكذا يمكنكم الاستمرار في العيش معاً في تضامن.

إن شخصاً ينتظر حلول الأجل، ليوسع غالباً نطاق نظرتة على حياته المنقضية ويستخلص منها العبر والعظات: ما الذي كان جيداً وأمكن بلوغه؟ أي أمنية استعصت على التحقّق؟ أي شيء ما زال يحتاج إلى استيضاح؟ تكتسب الرغبة نحو شيء ما كان قائماً حتى وقت قريب، أهمية كبرى.

ينتاب الأشخاص المحتضرين أحياناً شعور بالذنب أيضاً. إصابات قديمة ونزاعات لم تُسوّى، يمكن أن تندلع فتحدث آلاماً نفسية. بعض الأشياء باتت من المستحيل استيضاحها. يجب التعامل مع خيبة الأمل حيال ذلك. يهّم هنا دعم الشخص المحتضر وإجراء نقاشات معه.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

قدّم الدعم للشخص المُحتضر بحيث يستطيع مواصلة عيش حياته وفهم وفاته. حاول الاقتراب من الآخر وإيقاظ إمكانياته وتقويتها. تذكر أنك لن تستطيع حل المشكلات النفسية للشخص المُحتضر ولن تقدر على حمل العبء نيابة عنه!

Hoffnung und Klärung

Ein Mensch, der im Sterbeprozess ist, weitet oft den Blick auf sein gelebtes Leben und zieht Bilanz:

Was war gut und konnte erreicht werden?

Welcher Wunsch bleibt unerfüllt?

Was muss unbedingt noch geklärt werden?

Der Wunsch nach Etwas, das bis zuletzt trägt und hält, bekommt große Bedeutung.

Manchmal haben sterbenden Menschen auch Schuldgefühle. Alte Verletzungen und nicht ausgeräumte Konflikte können aufbrechen und seelische Schmerzen bereiten. Manche Dinge können nicht mehr geklärt werden. Mit der Enttäuschung darüber ist umzugehen. Hier ist es wichtig, dem sterbenden Menschen beizustehen und Gespräche anzubieten.

Was kann ich tun?

Unterstützen Sie den sterbenden Menschen so, dass er sein eigenes Leben noch leben und seinen eigenen Tod verstehen kann. Versuchen Sie, dem anderen nahe zu sein, seine Möglichkeiten zu wecken und zu stärken. Bedenken Sie, dass Sie die seelischen Probleme des sterbenden Menschen nicht lösen und seine Last für ihn nicht tragen können!

- Aufgaben und Arbeit, die der begleitete Mensch noch allein könnte, sollten Sie ihm nicht abnehmen. Sie lassen ihm so das Gefühl, noch etwas selbständig zu sein und schonen auch die eigene Kraft.
- Sorgen Sie für Ruhe und Stille. Erleben Sie den Moment als etwas Kostbares und freuen Sie sich darüber, was noch möglich ist. Versuchen Sie, Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln.
- Nehmen Sie sich die Zeit für Zusammensein, denn diese Zeit ist nun spürbar begrenzt. Nehmen Sie Gefühle wahr und lassen sie diese gelten.
- Bieten Sie Gespräche über den Sinn des Lebens und die auftretende Ungewissheit an. Ziehen Sie gegebenenfalls professionelle Seelsorge hinzu, wenn der sterbende Mensch dies wünscht.
- Nennen Sie die Dinge beim Namen, die unausgesprochen sind. Das klärt die Atmosphäre. Stellen Sie gezielt Fragen wie: Was brauchst du? Was wünschst du dir? Was willst du noch sagen?
- Versuchen Sie offen, klar und wohlwollend zu sein. Eine einfühlsame, zugewandte und verständnisvolle Haltung tut sowohl Ihnen als auch dem betreuten Menschen gut.
- Schauen Sie auf das, was noch da ist und gemeinsam trägt. So können Sie in Verbundenheit zusammen weiterleben.

نقطة للتذكّر بخصوص الرعاية الذاتية

- حاول إيجاد التوازن الصحيح بين العناية والرعاية الذاتية، لأنك تحتاج إلى الدفء والود والفهم، تمامًا مثل الشخص الذي ترافقه. تساعد الرعاية الذاتية ومشاطرة المشاعر في المواقف الصعبة وعند التوتر.
- اهتم بنفسك وخذ استراحاتٍ حيثما أمكن.
- حاول تقبل التغييرات وتحمل المعاناة.
- حافظ على علاقاتك الاجتماعية. تحدّث عمّا يُسبب الإرهاق، لأن ذلك يُسبب الارتياح، فتشارك المعاناة يُسهّل تحملها.
- تحدّث كذلك عن اللحظات الجميلة، فالسعادة تتضاعف عندما نتشاركها.
- إذا انخرط أطفالٌ في هذا الوضع، فحاول الحفاظ على الطقوس والعادات اليومية.

حاول ألا تأخذ تغيير سلوك الشخص الذي ترافقه تجاهك على محمل شخصي. يمكن أن تطرأ أحياناً مشاعرُ استياءٍ وغضبٍ وخوف.

حاول أن تدرك أن هذا السلوك راجع إلى المرض ولا علاقةً له بشخصك أنت. ربما تتقبّل ذلك فيما بعد وتعتاد عليه.

قد يفيد في بعض المواقف اليائسة أن تنتظر إلى الأمور من منظورٍ مغاير.

تغيير المنظور يجعل الحدث يبدو أكثر توازنًا وودًا وشمولاً. وقد يُفضي ذلك إلى تحقّق السلام وفتح آفاقٍ جديدة للتصرّف.

Merkpunkt Selbstfürsorge

- Finden Sie das richtige Maß zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge, denn genauso wie der begleitete Mensch, brauchen Sie Wärme, Freundlichkeit und Verständnis. Selbstfürsorge und Mitgefühl hilft in schwierigen Zeiten und bei Stress.
- Sorgen Sie für sich selbst und machen Sie Pausen, wo es geht.
- Versuchen Sie, Veränderungen zu akzeptieren und Leiden auszuhalten.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen. Sprechen Sie über das Belastende, das bringt Entlastung – geteiltes Leid ist halbes Leid.
- Sprechen Sie auch über die schönen Momente. Die Freude verdoppelt sich, wenn man sie teilt.
- Wenn Kinder beteiligt sind, versuchen Sie, die täglichen Rituale und die Routine beizubehalten.

Versuchen Sie, es nicht persönlich zu nehmen, wenn der begleitete Mensch sich Ihnen gegenüber anders als gewohnt verhält. Manchmal können Groll, Wut und Angst auftreten.

Versuchen Sie zu erkennen, dass dieses Verhalten auf die Krankheit zurückzuführen ist und nichts mit Ihnen zu tun hat. Vielleicht können Sie es dann akzeptieren und einordnen.

In manchen ausweglosen Situationen kann es helfen, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Ein Perspektivwechsel lässt das Geschehen oft ausgewogener, freundlicher und umfassender aussehen. Das kann Frieden bringen und neue Handlungsperspektiven eröffnen.



الثقة والمغزى

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- يكون الاهتمامُ المُحمَّلُ بالحب مفيدًا على الدوام، لأنه يؤسِّس حيِّزًا يرى فيه الإنسانُ نفسه مُقدَّر القيمة.
- حاول اكتشاف الاحتياجات الروحانية للشخص المُحتضِر وراققه استنادًا إليه. قد يرغب مثلاً في أن يستمع إلى نصوصٍ أو أغانٍ روحانية أو دينية، أو يريد أن تغنوا معًا، أو تنصتوا إلى النغمات أو تؤدوا الصلاة معًا.
- تتجاوز كرامة الإنسان وقيمه عيوبه. حاول أن تمنحه التقديرَ استنادًا إلى هذه الرؤية، حتى وإن تغيَّر كثيرًا من ناحية المظهر الخارجي.
- كن منفتحًا أمام أسئلة الشخص المُحتضِر دون أن يتعيَّن عليك أن تجد لها إجاباتٍ بنفسك: من أين أتيتُ؟ ماذا سيتبقى مني؟ أين سأبقى؟ إلى من أتوجّه بخوفي وغضبي وألمي وحيي وفرحي؟
- احترم استقلالية الشخص المُحتضِر. وانتبه إلى مراعاة قراراته وأمنيته. وعبر كذلك عن احترامك للتجارب والنماذج الحياتية الخاصة.
- التزم بمراعاة حدود الشخص المُحتضِر وانتبه إلى حدودك أنت أيضًا.

تُمثِّل الروحانية بُعدًا من أبعاد الحياة البشرية. وهي تتعلَّق بالبحث عن معنى وأهمية السمو الإلهي، وعن الله، أي عن شيءٍ أكبر من ذواتنا. ما علاقتك باللحظة، بالنفس، بالأشخاص الآخرين، بالطبيعة، بالكون؟

يكتسب الدينُ أحيانًا أهميةً في نهاية الحياة، حتى وإن لم يكن حاضرًا من قبل في حياة شخصٍ مريضٍ ينازع الموت وذويه. تزداد القيمُ والمغزى أهميةً، في حين يتراجع الاهتمامُ بالجسد بمرور الوقت. يصير تنفيذُ أداء عمل ما و ممارسة الهوايات غير ممكن. غالبًا ما ينسحب الأصدقاء من محيط الشخص المُحتضِر. تبرز في هذه المرحلة أسئلة أكثر من إجابات، و من الطبيعي يسأل الشخص نفسه مرارًا فيما إذا كان مذنبًا أو مسؤولاً عن وضعه الحالي. ويمكن أن تزداد الشكوى من القدر. تكون الآلام دائمًا حقيقةً، وكذلك ألم وداع الحياة وفقد الأشخاص الذين سنتركهم خلفنا.

من المؤلم التعامل مع محدودية القدرات الجسدية والنفسية والاجتماعية. يصعب علينا تقبل أن تظل أشياء كثيرة مُعلقة دون اكتمال وأن إمكانياتٍ مُعيَّنة لم تُستغل في الماضي ولم يعد بالإمكان استغلالها. ولأنه أحيانًا ليس ثمة إجابة مُرضية على الأسئلة الجوهرية، يمكن أن تساعد الروحانية في التعامل على نحوٍ أفضل مع الألم ومع الوضع إجمالاً.

Vertrauen und Sinn

Spiritualität ist eine Dimension des menschlichen Lebens. Es geht um die Suche nach Sinn, Bedeutung und Transzendenz, nach Gott, dem Göttlichen – etwas, das größer ist als wir selbst. Wie stehen Sie in Verbindung mit dem Augenblick, dem eigenen Selbst, mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Universum?

Manchmal gewinnt Religion am Lebensende an Bedeutung, auch wenn sie zuvor im Leben eines sterbenskranken Menschen und seiner Angehörigen nicht präsent war. Die Werte und der Sinn werden wichtiger, wenn der Körper immer weniger kann. Arbeit und Hobbys sind nicht mehr möglich. Freunde ziehen sich gegebenenfalls zurück.

Es tauchen mehr Fragen als Antworten auf – öfter auch die Frage nach einer Schuld an der bestehenden Situation. Das ist normal und es darf mit dem Schicksal gehadert werden. Schmerzen sind stets real, so auch der Schmerz des Abschieds vom Leben und von Menschen, die zurückgelassen werden.

Es tut weh, die Einschränkungen in körperlicher, seelischer und sozialer Hinsicht zu erleben. Es ist schwer, zu akzeptieren, dass Vieles unvollendet bleiben wird und Möglichkeiten nicht genutzt wurden und nicht mehr genutzt werden können. Weil es manchmal auf Sinnfragen keine befriedigende Antwort gibt, kann Spiritualität helfen, mit dem Schmerz und der Situation insgesamt besser umzugehen.

Was kann ich tun?

- Liebevoller Zuwendung ist immer hilfreich, denn sie schafft Raum, in dem sich ein Mensch als wertgeschätzt erfahren kann.
- Versuchen Sie, die spirituellen Bedürfnisse des sterbenden Menschen zu erkennen und entsprechend zu begleiten. Wünscht er sich beispielsweise, spirituelle oder religiöse Texte oder Lieder zu hören, gemeinsam zu singen, Klängen zu lauschen oder zu beten?
- Die Würde und Werte eines Menschen gehen über seine Defizite hinaus. Versuchen Sie, ihn in diesem Sinne wertzuschätzen, auch wenn er sich äußerlich sehr verändert hat.
- Bleiben Sie offen für Fragen des sterbenden Menschen, ohne selbst die Antworten finden zu müssen: Woher komme ich? Was bleibt von mir? Wo bleibe ich? Wohin mit meiner Angst, Wut, Schmerz, Liebe, Freude?
- Haben Sie Respekt vor der Autonomie des sterbenden Menschen. Achten Sie seine Entscheidungen und Wünsche. Haben Sie auch Respekt vor individuellen Lebenserfahrungen und Lebensmustern.
- Achten Sie die Grenzen eines sterbenden Menschen und achten Sie auch Ihre Grenzen.

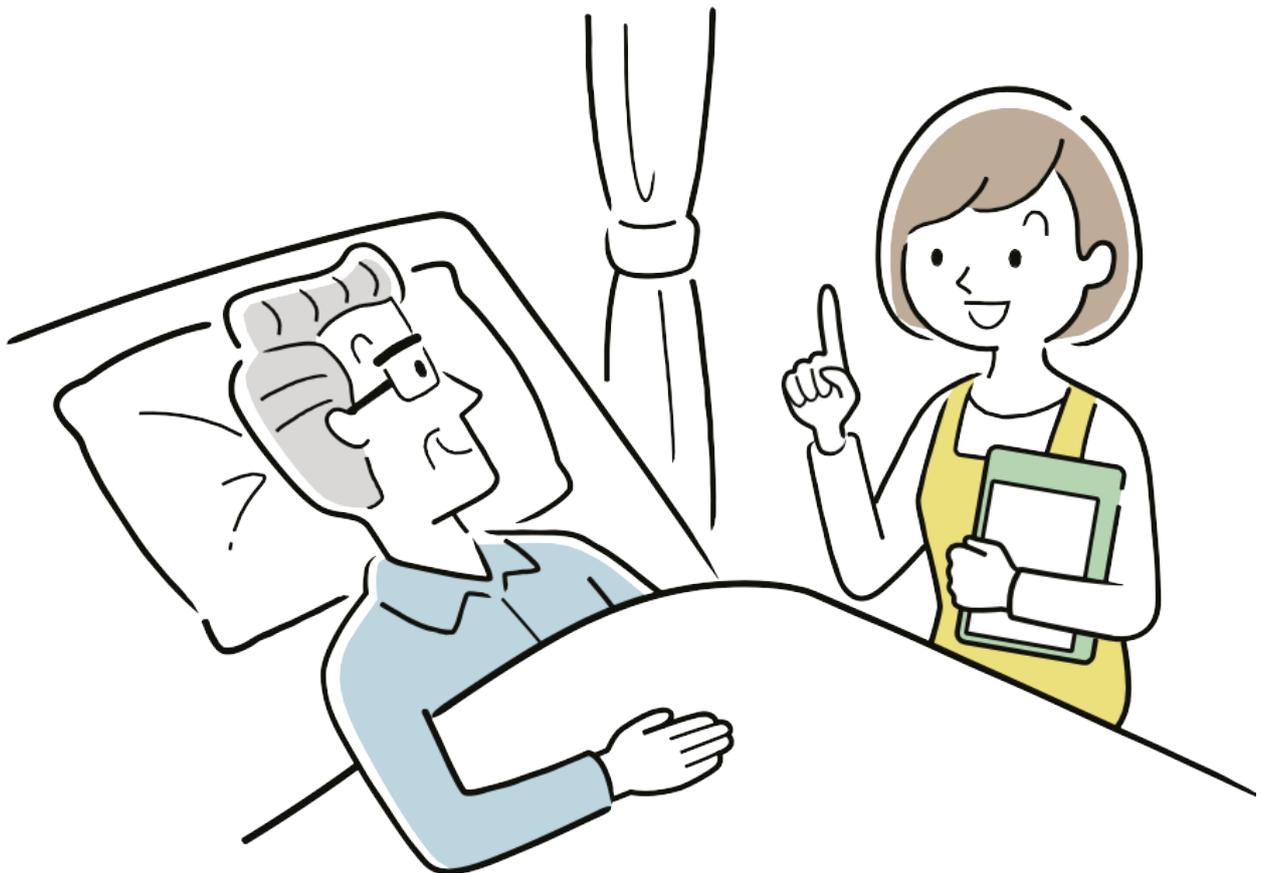
نقطة للتذكّر بخصوص الرعاية الذاتية

- أبقِ نظرك مُصَوَّبًا على ما هو جميل. وأدرك اللحظات القيّمة.
- حاول أن تسمح لنفسك بالتفكير في موتك.
- حاول أن تقتفي أثر مصادرك الخاصة من الطاقة واستغلها.
- سيرُ معه في الطريق بحرص، بدلاً من أن تُملي عليه طريقه.
- تقبّل أنت أيضًا الدعم في هذا الوقت العصيب.
- حاول ألا تعتبر الموت هزيمة! إنه جزءٌ من الحياة، والحياة منحةٌ كُبرى.



Merkpunkt Selbstfürsorge

- Behalten Sie den Blick für das Schöne. Nehmen Sie wertvolle Momente wahr.
- Versuchen Sie, eine Reflektion des eigenen Todes zuzulassen.
- Versuchen Sie, eigene Kraftquellen aufzuspüren und zu nutzen.
- Gehen Sie den Weg achtsam mit, statt ihn vorzugeben.
- Nehmen auch Sie Unterstützung in dieser intensiven Zeit an.
- Versuchen Sie, den Tod nicht als Niederlage zu empfinden! Er ist Teil des Lebens und das Leben ist ein großes Geschenk



الأيام والساعات الأخيرة

العلاقة واللغة

ماذا يمكنني أن أفعل؟

إنه لمن العسير تحمّل أن شخصًا ما عزيزًا سوف يموت قريبًا ولا يستطيع المرء حمايته من ذلك. وإنما يمكن للمرء أن يرافقه في نهاية المشوار وأن يسانده ويقف إلى جانبه.

- ما قد يفيد هو أن نمسك الأيدي أو ننصت أو نضحك معًا أو نبكي أو نصمت ونجفف الدموع.
- استمعوا إلى الموسيقى معًا أو اقرؤوا نصًا من كتاب.
- تفاعل وتواصل بحساسية.
- تحمّل التقلبات المزاجية.
- أرحج الجسم جيئةً وذهابًا.

تتغيّر لغة الشخص المُحتَضِر في الأيام والساعات الأخيرة. يتحدّث الأشخاصُ المحتضرون أيضًا بالرموز. يتطلّب ذلك فهمًا مُغايرًا، لأن اللغة لم تعد منطقيةً.

لم يعد الأمرُ يتعلّق الآن أيضًا بمجرد معلومة واقعية أو بتقديم حقائق موضوعية. وإنما بات يدور حول التعبير عن المزاج الشخصي، وتنبثق الرغبة في أن يُفهم الشخصُ في أعماقه. حاول التعبير عن تقديرك وتفهمك واهتمامك من خلال تعبيرات الوجه والإيماءات ونبرة الصوت.



Die letzten Tage und Stunden

Beziehung und Sprache

Die Sprache der sterbenden Menschen verändert sich in den letzten Tagen und Stunden. Sterbende Menschen sprechen manchmal in Symbolen. Das erfordert ein anderes Verstehen, denn die Sprache ist nicht mehr logisch.

Es geht nun auch nicht mehr um eine reine Sachinformation oder um die Vermittlung objektiver Tatsachen. Es geht vielmehr um einen Ausdruck persönlicher Befindlichkeit, und es besteht der Wunsch, tief im Inneren verstanden zu werden. Versuchen Sie, auch über Mimik, Gestik und Tonfall Ihre Wertschätzung, Ihr Verständnis und Fürsorge zum Ausdruck zu bringen.

Was kann ich tun?

Es ist schwer auszuhalten, dass ein nahestehender Mensch bald sterben wird und man ihn nicht davor bewahren kann. Doch man kann ihn auf dem letzten Weg begleiten, ihm zur Seite stehen und für ihn da sein.

- Gut tut, die Hand zu halten, zuzuhören, zusammen zu lachen, zu weinen oder zu schweigen und die Tränen abzutrocknen.
- zusammen Musik hören oder etwas vorlesen
- einfühlsam reagieren und kommunizieren
- Stimmungen aushalten
- den Körper hin- und herwiegen



باستخدام الحد الأدنى من الحركات أو أصوات التنفس، وتحتاج أنت للرد عليه شفهيًا مُعزِّزًا ما أدركته.

من المعروف أن حاسة السمع تظل سليمةً حتى عند مريض الغيبوبة ولا تتوقَّف عن العمل إلا بالوفاة. حاول إنشاء التواصل، عندما تتغيَّر حالة ووعي الشخص المُحتضَر. تحدَّث إليه كي تدعمه في "رحلته الداخلية".

تزداد الآن أهمية التفاهم بدون كلمات، ويكون التواصل بالعينين ممكنًا غالبًا لفترةٍ طويلةٍ من الوقت. سمِّ الأشياء التي تدركها، فمن شأن ذلك أن يجعل الأشخاص مفهومين ومرئيين.

حاول أن تُعلن عن تصرُّفاتك، كأن تقول ما أنت بصدد فعله الآن (على سبيل المثال: "سوف أغسل وجهك الآن"). يتواصل الشخص المُحتضَر



Die letzten Tage und Stunden

Die Verständigung ohne Worte gewinnt nun immer mehr an Bedeutung, Augenkontakt ist oft sehr lange möglich. Benennen Sie, was Sie wahrnehmen, Menschen fühlen sich dadurch abgeholt und gesehen.

Versuchen Sie, eigene Handlungen anzukündigen – sagen Sie, was Sie gerade tun (zum Beispiel: „Jetzt werde ich dein Gesicht waschen“).
Der sterbende Mensch kommuniziert anhand von

minimalen Bewegungen oder Atemgeräuschen – melden Sie verbal bestärkend zurück, was Sie wahrgenommen haben.

Man weiß, dass der Hörsinn auch bei einem Koma-Patienten intakt ist und erst mit dem Tod aufhört. Versuchen Sie, den Kontakt herzustellen, wenn sich der Bewusstseinszustand des sterbenden Menschen verändert hat. Sprechen Sie mit ihm, um ihn auf seiner „inneren Reise“ zu unterstützen.



نقطة مهمة بخصوص الرعاية الذاتية

يكون من الصعب غالبًا تحمّل انسحاب الشخص المُحتَضِر من الحياة، وبالتالي انزاله عنك أنت أيضًا. ولذلك:

- تذكر لحظاتكم المشتركة الجميلة.
- حاول مجابهة الشعور بالوحدة وتواصل مع أشخاص آخرين.
- ابحث عن مجموعة من الأشخاص ذوي التفكير المماثل أو الأصدقاء، الذين يمكنك الحديث معهم حول الوضع، فينصتون إليك ويؤازرونك. لن تستطيع التعامل مع كل شيء مرة واحدة، فكل إنسان له حدود. حاول استيعاب حدودك الجسدية والعقلية والعاطفية والتعرّف إليها.



الجسم والاحساس

وأين يبدأ السرير؟ يمكنك في هذا الصدد أن تؤكّد حدودَ الجسم بيدك. مرر من أجل ذلك يدك على طول محيط الجسم. ومن الممكن أن تتضغظ بعض الشيء أيضًا، إذا قُوِيْل ذلك بارتياح!

في المجمل، يتغيّر التوجُّه ومن ثم العلاقة مع الواقع في الأيام والساعات الأخيرة. قد يحدث أرق وقد تطرأ تغييراتٌ جسدية.

يقول تفاعلُ الشخص المُحتَضِر بمرور الوقت مع الخطاب أو المُحَوِّزات الخارجية. وتحوّل مراحلُ النوم العميق تدريجيًا إلى حالةٍ شبيهةٍ بالغيوبة. يستلقي الأشخاصُ المُحتَضِرُونَ كثيرًا في السرير، غالبًا في الوضع نفسه.

لا يعود الأشخاصُ المحتضرون قادرين على الشعور بأجسامهم وحدودها، وتذوب الحدودُ الجسدية. ولذلك يكون من الأهمية بمكان منح الأشخاص شعورًا بأجسامهم. أين ينتهي الجسم؟



Merkpunkt Selbstfürsorge

Es ist oft schwer auszuhalten, dass der sterbende Mensch sich vom Leben und damit auch von Ihnen zurückzieht. Deshalb:

- Erinnern Sie sich an gemeinsame schöne Stunden.
- Versuchen Sie, der Vereinsamung entgegenzuwirken und suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen.
- Finden Sie einen Kreis Gleichgesinnter oder Freunde, mit denen Sie über die Situation reden können, die zuhören und für Sie da sind. Sie können nicht alles auf einmal meistern - alle Menschen haben Grenzen. Versuchen Sie, Ihre körperlichen, gedanklichen und emotionalen Grenzen wahrzunehmen und zu erkennen.

Körper und Sinne

Der sterbende Mensch reagiert immer weniger auf Ansprache oder äußere Reize. Phasen von tiefem Schlaf gehen allmählich über in einen komaähnlichen Zustand. Sterbende Menschen liegen viel im Bett, meist immer in derselben Position.

Sterbende Menschen können den eigenen Körper und die Grenzen ihres Körpers nicht mehr spüren, die körperlichen Grenzen lösen sich auf. Darum ist es wichtig, Menschen ein Gefühl für ihren Körper zu geben.

Wo hört der Körper auf? Wo beginnt das Bett? Sie können dazu mit der Hand die Körpergrenzen bestätigen - fahren Sie dazu mit einer Hand den Umriss des Körpers entlang. Es darf, wenn als angenehm empfunden, auch etwas fester sein!

Insgesamt verändert sich in den letzten Tagen und Stunden die Orientierung und damit der Bezug zur Realität. Es kann Unruhe auftreten und körperliche Veränderungen setzen ein.

الأعراض النمطية للاحتضار

طبيعي أن يتوقف الأشخاص
المُحتضرون عن تناول الطعام
والشراب. يُعتبر ذلك جزءًا من عملية
الاحتضار.

لا يتوقى الشخص، لأنه توقف عن
تناول الطعام والشراب، وإنما يمتنع عن
تناول الطعام والشراب، لأنه يحتضر.

عندما يصاب الجسم بالجفاف، أي لم
يعد هنالك سائل في الداخل، يطلق
الجسم نفسه مُسكّنات الألم
(الإندورفين).

ولذلك من المفيد عدم شرب أي سائل،
بل ممارسة العناية الجيدة بالفم.

- ينخفض ضغطُ الدم ويتراجع النبض.
- تصبح الدورة الدموية أضعف.
- تتغيّر وتيرةُ التنفّس. يصير أبطأ. ويمكن أن يتوقف التنفس مرارًا وتكرارًا.
- تكون حشجةُ التنفّس النمطية، حيثُ يكون التنفّسُ صاخبَ الصوت في الساعات أو الأيام الأخيرة قبل الوفاة، أمرًا طبيعيًا في هذه الحالة. والأمرُ نفسه ينطبق على التنفّس اللاهث، أي الأنفاس اللاهثة المفردة مع فترات توقّف طويلة بينها. وهي غالبًا تسبقُ توقّف التنفّس، ومن ثم الوفاة.
- تتغيّر درجة حرارة الجسم.
- يتغيّر لونُ الذراعين واليدين والساقين والقدمين وتصير باردةً.
- يظل الفم مفتوحًا غالبًا.
- يقل تجاوبُ العينين والحدقتين مع الضوء، وتظلان مفتوحتين غالبًا.
- تحصل الوفاة، عندما يتعطلّ التنفّس ويتوقّف القلبُ عن النبض.



Die letzten Tage und Stunden

Typische Anzeichen des Sterbens

- Blutdruck und Puls sinken.
- Der Kreislauf wird schwächer.
- Die Atmung verändert sich.
Sie wird langsamer. Der Atem kann immer wieder aussetzen.
- Typische Rasselatmung als geräuschvolle Atmung in den letzten Stunden oder Tagen vor dem Tod ist in der Situation normal. Ebenso auch die Schnappatmung, also einzelne schnappende Atemzüge, zwischen denen lange Pausen liegen. Sie gehen oft dem Atemstillstand und damit dem Tod voraus.
- Die Körpertemperatur verändert sich.
- Die Arme, Hände, Beine und Füße verfärben sich und werden kalt.
- Oft ist der Mund offen.
- Die Augen und Pupillen reagieren weniger auf Licht und sind meist offen.
- Der Tod tritt ein, wenn die Atmung aussetzt und das Herz aufhört zu schlagen.



Es ist normal, dass sterbende Menschen nichts mehr essen und trinken. Das gehört zum Sterbeprozess dazu.

Ein Mensch stirbt nicht, weil er aufhört zu essen und zu trinken – sondern er hört auf zu essen und zu trinken, weil er stirbt.

Bei Austrocknung des Körpers, also wenn keine Flüssigkeit gegeben wird, werden körpereigene Schmerzmittel (Endorphine) ausgeschüttet.

Es ist also hilfreich, keine Flüssigkeit zuzuführen, sondern dafür eine gute Mundpflege durchzuführen.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

يفيد تحفيز جميع حواس الشخص في مرحلة الاحتضار:

تدور العناية بالفم حول تحفيز تدفق اللعاب، وهو ما يمكن تحقيقه من خلال:

- وضع فواكه مُجمّدة، مثل الأناناس، في الفم.
- وضع مشروبات مُجمّدة، مثل العصير أو الكولا، في الفم.
- وضع أنواع الشاي الحامض، مثل وردة المسك أو الخبيزة أو الليمون، في الفم.
- الترطيب المنتظم للفم: يُشطّف الفم، إذا أمكن، مرتين خلال ساعة (ربما باستخدام ماصّة) أو يُمسح بمسحة مُبلّلة بشاي وردة المسك أو الماء.
- السوائل التي تُرش بعناية في الفم باستخدام بخاخة. أفضل طريقة للقيام بذلك هي شراء زجاجة رذاذ سعة 50 مل من الصيدلية، وملئها بسائل حسب الرغبة، والحفاظ على رطوبة الفم عن طريق الرش المتكرر.
- قطعة صغيرة من قرص فيتامين فوار، تُوضع على اللسان.
- إزالة الطبقات المترابطة: رش الكريم أو الزيت على اللسان وفركه بعناية باستخدام عيدان تنظيف الفم (متوفرة في الصيدلية).

- الشم: الروائح اللطيفة، مثل الزيت المعطر أو اللافندر المنعش للتهديئة.
- التذوّق: رشفاتٌ صغيرةٌ من المشروب المُفضّل أو تجميدُ المشروب المُفضّل في مكعبات ثلج صغيرة، ووضعها في الفم لامتصاصها. تقديم الطعام والشراب، ولكن من دون إكراه.
- الإبصار: عرض ما تسرّ العينين رؤيته، من قبيل صور الأشخاص المألوفين والطبيعة والحيوانات والفن.
- السمع: عزف الموسيقى المُفضّلة والألعاب الصوتية.
- اللمس: تمسيد الجلد بريشة، على سبيل المثال، أو وضع أحجارٍ في اليد أو حث اليدين على الشعور بشيءٍ دافئ.

العناية بالفم

عندما يقول الأشخاصُ المُحتضرون أنهم عطشى، تكون أفواههم في الغالب جافةً جدًّا. تساعد العناية بالفم على منع الشعور بالعطش، لكن ذلك يجعلك تخرق المنطقة الحميمة للشخص المعني. لذلك يكون من المهم اتباع نهجٍ واعٍ ودقيق، مع الأخذ بعين الاعتبار احتياجات الشخص المُحتضر ورغباته ومخاوفه.

حافظ على نظارة الشفتين، على سبيل المثال باستخدام مُرطبٍ للشفاة أو خليطٍ من الزبدة والعسل.

Die letzten Tage und Stunden

Was kann ich tun?

Es ist hilfreich, alle Sinne eines Menschen in der Sterbephase anzuregen:

- **Riechen:** angenehme Düfte wie Duftöl oder frischer Lavendel zur Beruhigung
- **Schmecken:** kleine Schlucke vom Lieblingsgetränk oder das Getränk in kleine Eiswürfel einfrieren und zum Lutschen in den Mund geben, Essen und Trinken anbieten, aber nicht aufzwingen.
- **Sehen:** anbieten, was gerne angeschaut wurde, zum Beispiel Fotos von vertrauten Menschen, Natur, Tieren, Kunst
- **Hören:** Lieblingsmusik, Klangspiele vorspielen
- **Tasten:** Haut streicheln, z. B. mit einer Feder, Steine in die Hand legen oder die Hände etwas Warmes ertasten lassen

Mundpflege

Wenn sterbende Menschen sagen, dass sie durstig sind, ist oft der Mund zu trocken. Mundpflege hilft, das Durstgefühl zu löschen. Doch dringt man dabei in die Intimzone des Menschen ein. Ein bewusster und behutsamer Umgang unter Beachtung der Bedürfnisse, Wünsche und Ängste des sterbenden Menschen ist darum wichtig.

Bei der Mundpflege geht es darum, den Speichelfluss etwas anzuregen, mit:

- gefrorenen Früchten, z. B. Ananas.
- gefrorenen Getränken, z. B. Bier, Saft, Cola, Sekt.
- sauren Tees, z. B. Hagebutte, Malve, Limette.
- regelmäßiger Mundbefeuchtung. Wenn möglich, zweimal innerhalb einer Stunde den Mund ausspülen lassen (evtl. Strohhalm zu Hilfe nehmen) oder den Mund mit einem in Hagebuttentee oder Wasser getränkten Tupfer auswischen.
- Flüssigkeiten, die mit Hilfe eines Zerstäubers vorsichtig in den Mund gesprüht werden. Hierzu am besten in der Apotheke eine 50 ml Sprühflasche kaufen, diese mit einer Flüssigkeit der Wahl befüllen und den Mund durch häufiges Besprühen feucht halten.
- einem kleinen Stück Vitamin-Brause-tablette, das auf die Zunge gelegt wird.
- dem Ablösen von Belägen. Sahne oder Öl auf die Zunge träufeln und mit Mundpflegestäbchen vorsichtig abreiben (die gibt es in der Apotheke).

Halten Sie die Lippen geschmeidig, z. B. mit einem Lippenpflegestift oder mit einem Gemisch aus Butter und Honig.

نقطة مهمة بخصوص الرعاية الذاتية

- حاول أن تمارس أنت أيضاً الأنشطة.
- حرّك جسمك، ويفضّل أن يكون ذلك في الهواء الطلق.
- نمّ بما فيه الكفاية عندما يتسنى لك ذلك.
- تناول الطعام والشراب بانتظام.



Merkpunkt Selbstfürsorge

- Versuchen Sie, auch für sich Aktivitäten zu pflegen.
- Bewegen Sie sich, am besten an der frischen Luft.
- Schlafen Sie ausreichend, wenn Sie können.
- Essen und trinken Sie regelmäßig.



الروح والارتباط

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- اطرح الأسئلة.
- استمعوا إلى الموسيقى معًا وغمّوا ومارسوا التأمل.
- احتضن الشخص المُحتَضَر بين ذراعيك، وقم بتدليله والمس وجنتيه بلطف.
- استدع اللحظات السعيدة من الذاكرة.
- قم بتقديم المساعدة والدعم.
- دغ الخوف والحنق يتسرب إلى خارج الغرفة.
- أشرُ كلما أُتيحت لك الإمكانية إلى أنك ستظل موجودًا حتى النهاية.
- عبّر عن الخسارة.

يمكن أن تفتح أمام الشخص في فترة الاحتضار مساحةً للروحانية، يدور النقاشُ فيها حول الهوية الخاصة والتوجُّه الداخلي. إن الاعتقاد أو الإيمان بشيءٍ أعلى حامل وشامل ورحيم يمكن أن يكون مُعزِّيًا في أوقات الخوف والعجز والضعف والحزن.

حاول من هذا المنطلق استيعاب جميع التعبيرات اللفظية وغير اللفظية للشخص المُحتَضَر بتركيزٍ وانتباه. يمكن أن يكون للسلام الداخلي والرغبة في قبول المشاعر المتوترة لدى الشخص المُحتَضَر تأثيرًا داعمًا. في بعض الأحيان، تنبض بالحياة أمزجتك الخاصة وتجاربك المُجهدَة في خضم هذه العملية؛ فحاول استيعابها.



Seele und Verbundenheit

In der Zeit des Sterbens kann sich für Menschen ein Raum der Spiritualität öffnen, in dem es um die eigene Identität und die innere Ausrichtung geht. Der Gedanke oder Glaube an etwas Höheres, Tragendes, Umfassendes und Barmherziges kann bei Angst, Ohnmacht, Schwäche und Trauer tröstlich sein.

Versuchen Sie darum, alle verbalen und nonverbalen Äußerungen des sterbenden Menschen konzentriert und aufmerksam aufzunehmen. Innere Ruhe und die Bereitschaft, auch belastende Gefühle des sterbenden Menschen anzunehmen, können unterstützend wirken.

Manchmal werden in diesem Prozess auch Ihre eigenen Befindlichkeiten und belastende Erfahrungen lebendig.

Nehmen Sie diese wahr.

Was kann ich tun?

- Stellen Sie Fragen.
- Hören Sie zusammen Musik, singen Sie und meditieren Sie.
- Nehmen Sie den sterbenden Menschen in den Arm, streichen Sie ihn, berühren Sie sanft seine Wange.
- Rufen Sie glückliche Stunden in Erinnerung.
- Sagen Sie Hilfe und Beistand zu.
- Lassen Sie die Angst und die Wut im Raum stehen.
- Wenn es Ihnen möglich ist, signalisieren Sie, dass sie bis zuletzt da sein werden.
- Sprechen Sie den Verlust aus.



الغيوبية

نقطة مهمة بخصوص الرعاية الذاتية

- حاول الحفاظ على حالة القرب من الشخص المُحتَضَر.
- حاول الحفاظ على الطقوس، فهذا يوفّر الدعم والبنية الهيكلية.
- اكتشف كيف يمكنك أن تشعر بأنك مشمول في الصورة الأكبر.
- تقبّل أن المرافقة تعني كذلك أن تكون هنالك وتظل في مكانك.
- حاول أن تثق أنه في لحظة الضعف الكبرى ووقت الشك البالغ، ستحمك قوة عظيمة.

لا يكون الأشخاص في الغيوبية أو في الحالات الانعزالية الأخرى دون إدراك أو وعي بصورة كلية. يلفون أنفسهم في حالة من الوعي شديدة التغيّر أحيانًا. تظل القدرة على الإدراك قائمة، ما دام القلب يدقّ نابضًا.

لا يعاني الأشخاص في الغيوبية مرضًا جسديًا فحسب، وإنما يشعرون أحيانًا بالتشويش والوحدة. تجد أنت نفسك في مواجهة مع بعض الأسئلة، فالأمر لا يتعلّق الآن بمحاولة إخراج قريبك من الغيوبية، بل يتصل أكثر بالإحالة النشطة إلى الجسم وحالة الوعي والتجارب الداخلية.



Die letzten Tage und Stunden

Koma

Menschen im Koma oder in anderen stark zurückgezogenen Zuständen sind nicht völlig ohne Wahrnehmung oder ohne Bewusstsein. Sie befinden sich in einem mitunter sehr stark veränderten Zustand des Bewusstseins. Ein Potential für Bewusstheit ist solange vorhanden, wie das Herz noch schlägt.

Menschen im Koma sind nicht nur körperlich krank, sondern fühlen sich oft desorientiert und allein. Sie sind nun mit Fragen konfrontiert. Es geht jetzt nicht darum zu versuchen, Ihren Angehörigen aus dem Koma herauszuholen. Es geht eher darum, sich aktiv auf den Körper, den Bewusstseinszustand und die inneren Erfahrungen zu beziehen.

Merkpunkt Selbstfürsorge

- Versuchen Sie, die Nähe zu dem sterbenden Menschen aufrecht zu erhalten.
- Versuchen Sie, Rituale beizubehalten – das gibt Halt und Struktur.
- Finden Sie heraus, wie Sie sich im großen Ganzen aufgehoben fühlen können.
- Akzeptieren Sie, dass Begleitung auch heißt, da zu sein und dazubleiben.
- Versuchen Sie darauf zu vertrauen, dass Sie im Augenblick größter Schwäche und stärkster Zweifel eine große Kraft tragen wird.



النهاية

الجسم والوداع

نقطة مهمة بخصوص الرعاية الذاتية

يُحيل فقدان أحد الأحباء والحزن عليه الجسم غالباً إلى حالةٍ شديدة الغرابة. ينبض القلب بوتيرةٍ أسرع أو حتى يتعثر، ويضيق القفص الصدري، ويصيب الألم القلب. لا يقوى الإنسان على النوم أو يلحق به إعياءٌ جسيم، تختفي الشهية، ولا يسير أيُّ شيءٍ إلا ببطء؛ الحزن يستنزف طاقة الإنسان. تزداد الآن أهمية أن تتعامل مع نفسك بحذر، وأن تأخذ من الوقت ما تحتاج إليه. ليس ثمة حزنٌ متماثل، فكلُّ إنسانٍ يحزنُ بشكلٍ يختلف عن الآخر.

- تحدّث عما تقاسيه في داخلك وعن أفكارك، وشارك الآمك ومخاوفك.
- ابقَ على تواصلٍ مع الأشخاص المهتمين بك.
- استشعر ردود أفعالك الجسدية تجاه الحزن.
- أدرك أن آلام القلب، أو الأرق، أو الوهن، أو فقدان الشهية، على سبيل المثال، يمكن أن تكون ردود فعلٍ على الحزن.
- تحرّك في الهواء الطلق.
- التق مع المتوقّفي في أحلام النوم أو اليقظة.

يحدث غالباً لدى الأشخاص المُحتضرين، أن تتوقّف الرئة أولاً عن أداء وظيفتها، فيعجز الإنسان عن التنفّس. وبعد دقيقتين أو ثلاث، يُخيم الصمت من ثم كذلك على القلب، وبهذا يتعطل إمداد كل الأعضاء بالأكسجين. تنقطع وظائف الدماغ بعد انقضاء ثماني إلى عشر دقائق، ويكون الحديث هنا عن الموت الدماغيّ. والآن يبدأ تحلّل الجسم، وبسبب غياب التمثيل الغذائي، أي عدم نقل الأكسجين والمواد المغذية، تموت الخلايا. يصير الإنسان في ذلك التوقيت ميتاً بيولوجياً.

علامات الموت

يُميّز هنا بين علامات الموت "غير المؤكّدة" و"المؤكّدة". يُعد انقطاع النفس وثبات الحدقتين من العلامات "غير المؤكّدة"، بينما تشمل العلامات "المؤكّدة" تبيس الجثة وبقع الجثة.

يظهر تبيس الجثة بعد ساعتين إلى أربع ساعات من الوفاة. ويحدث التبيس مجدداً بعد مرور 24 إلى 48 ساعة.

تتجلّى بقع الجثة في تغيير لون الجلد بين الأحمر البنفسجي والأزرق الرمادي، ويظهر بعد ما يُعرف باسم "شحوب الجثة" و"برودة الميت". وتنشأ أولى بقع على الجثة بعد مرور 20 إلى 60 دقيقة تقريباً من حصول الوفاة.

Das Ende

Körper und Abschied

Meist ist es bei sterbenden Menschen so, dass erst die Lunge ihre Funktion einstellt – der Mensch hört auf zu atmen. Zwei bis drei Minuten später verstummt dann auch das Herz, damit endet die Sauerstoffversorgung sämtlicher Organe. Nach etwa acht bis zehn Minuten setzen die Gehirnfunktionen aus, man spricht vom Hirntod. Nun beginnt die Zersetzung des Körpers – durch den fehlenden Stoffwechsel, also den ausbleibenden Transport von Sauerstoff und Nährstoffen, sterben die Zellen ab. Der Mensch ist nun biologisch tot.

Todeszeichen

Man spricht hier von „unsicheren“ und „sicheren“ Todeszeichen. Als „unsicher“ gelten der Atemstillstand und starre Pupillen. „Sichere“ Zeichen sind Leichenstarre und Leichenflecken.

Die Leichenstarre tritt zwei bis vier Stunden nach dem Tod ein. Die Erstarrung der Muskeln löst sich dann nach 24 bis 48 Stunden wieder auf. Leichenflecken sind rot-violette bis blau-graue Verfärbung der Haut, sie treten nach der sogenannten „Leichenblässe“ und der „Totenkälte“ auf. Die ersten Leichenflecken entstehen etwa 20 bis 60 Minuten nach Eintritt des Todes.

Merkpunkt Selbstfürsorge

Der Verlust eines geliebten Menschen, die Trauer, versetzt auch den Körper oft in eine Extremsituation. Das Herz schlägt schneller oder stolpert sogar, der Brustkorb fühlt sich eng an, das Herz schmerzt. Man kann nicht mehr schlafen oder ist extrem müde, der Appetit ist verschwunden, alles geht nur noch langsam – die Trauer kostet Energie. Umso wichtiger ist es jetzt, achtsam mit sich selber umzugehen, sich die Zeit zu nehmen, die man braucht. Es gibt nicht die eine Trauer, jeder Mensch trauert individuell.

- Sprechen Sie über Ihr inneres Erleben und Ihre Gedanken, teilen Sie Ihren Schmerz und ihre Sorgen.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Interesse an Ihnen haben.
- Spüren Sie Ihre eigenen körperlichen Reaktionen auf die Trauer.
- Erkennen Sie, dass z. B. Herzschmerzen, Schlaflosigkeit, Kraftlosigkeit oder Appetitlosigkeit Trauerreaktion sein können.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Lassen Sie Begegnung mit Verstorbenen im Traum oder Tagtraum zu.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

تُلاحظ على المُتوفّي كذلك مزيداً من التغيّرات بعد الموت وفي غضون الساعات والأيام التالية. يمكنك أن تلمس المُتوفّي؛ فهذا يساعد على استيعاب الوضع وفهم ماهية الموت.

يلزم من منطلق الواجب وتقدير القيمة تغسيل المُتوفّي وإعداده للرحلة الأخيرة. يمكنك إلباسه وتسجيته على سرير. يشعر كثيرٌ من الأشخاص بأن رش السرير بالزهور أو تمشيط الشعر أو إعادة وضع رائحتهم المُفضّلة أو ارتداء بلوزتهم الأثيرة أمرٌ حميميٌّ وجميلٌ للغاية.

جديرٌ بالذكر

قد يلزم أحياناً، بسبب التئيب بعد الموت، قطع الجزء الخلفي من القميص أو البلوزة لتسهيل ارتدائها. خذ ما يكفيك من الوقت لتقول وداعاً وانتبه لحدودك الخاصة!

اختر طقوساً لتؤدّيها بجانب السرير وفي غرفة المُتوفّي وفقاً للخلفية الثقافية والاحتياجات الدينية، ومن ذلك على سبيل المثال:

- فتحُ النافذة.
- إشعالُ شمعةٍ.
- وضعُ باقةٍ من الزهور عند سرير المُتوفّي.
- تلاوةُ الصلوات، وإرفاقُ الأمنيات والبركات من أجل الرحلة الأخيرة.
- تشغيلُ الموسيقى.



Das Ende

Was kann ich tun?

Auch nach dem Tod sind im Laufe der nächsten Stunden und Tage noch Veränderungen am verstorbenen Menschen zu beobachten. Sie können den Verstorbenen anfassen. Das hilft, die Situation zu erfassen und den Tod zu begreifen.

Sehr verbindend und wertschätzend ist es, den Verstorbenen zu waschen und für die letzte Reise vorzubereiten. Sie können ihn Ankleiden und Aufbahnen. Viele Menschen erleben es als sehr intim und schön, das Bett mit Blüten zu bestreuen, die Haare zu kämmen, den Lieblingsduft noch einmal aufzutragen oder die Lieblingsbluse anzuziehen.

Gut zu wissen

Eventuell muss aufgrund der Totenstarre das Hemd oder die Bluse hinten aufgeschnitten werden, um das Anziehen zu erleichtern. Nehmen Sie sich in jedem Fall Zeit für den Abschied und achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen!

Rituale am Bett und im Zimmer des Verstorbenen je nach kultureller Prägung und religiösen Bedürfnissen wählen, z. B.:

- Das Fenster öffnen.
- Eine Kerze anzünden.
- Einen Strauß Blumen ans Totenbett stellen.
- Gebete sprechen, Wünsche und Segen für die letzte Reise mitgeben.
- Musik abspielen.



الموت والحزن

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- أبلغ الأقارب والأصدقاء، الذين يرغبون في توديع المُتوفَّى.
- حتى إن تُوفِّي الشخصُ، فلا يزال بإمكانك إخباره بالأشياء المهمة، التي لم تُقال.
- أشرك الأطفال والشباب في الأمر. يمكن للأطفال أن يضعوا صورًا ملونة أو ما شابهها في النعش. تحدّثوا معًا عما يحدث.
- اشرح ما هو بصدد الحدوث بطريقة تناسب العمر.
- فكّر مع الأصدقاء والأقارب في طقوس وداعية ملموسة وضعوا خطة لها.
- استمع بمفردك أو مع الأصدقاء والأحباء إلى الموسيقى المُفضَّلة للمُتوفَّى أو قم بتحضير طعامه المُحبَّب.

عندما يموت شخصٌ ما، يلزم استدعاء طبيبٍ للتحقُّق من الوفاة وإصدار شهادة الوفاة.

يجب عليك من أجل ذلك تجهيز:

- بطاقة الهوية الشخصية
- بطاقة التأمين الصحيّ

من الجدير بالذكر

اتصل بالطبيب المُعالج، أو خدمة الطوارئ التابعة للتأمين الصحي القانوني (116/117)، وليس الشرطة أو قوات الإطفاء.

وبعد انتهاء زيارة الطبيب، يلزم إبلاغ دار الجنازة. هل هناك عقد رعاية صحية وقائية لدى دارٍ ما؟ هل لديك تجارب سابقة بالفعل مع دارٍ ما؟



Tod und Trauer

Wenn ein Mensch gestorben ist, muss ein Arzt oder eine Ärztin zur Feststellung des Todes und zur Ausstellung des Totenscheins gerufen werden.

Dafür müssen Sie bereithalten:

- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte

Gut zu wissen

Den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin - alternativ den Kassenärztlichen Notdienst (116/117) - anrufen, nicht die Polizei oder Feuerwehr.

Nach der Arztvisite sollte ein Bestattungsinstitut informiert werden. Gibt es einen Vorsorgevertrag bei einem Institut? Haben Sie bereits Erfahrungen mit einem Institut?

Was kann ich tun?

- Verständigen Sie Verwandte und Freunde, die sich von dem verstorbenen Menschen verabschieden möchten.
- Auch wenn der Mensch verstorben ist, können Sie ihm noch Wichtiges, das unausgesprochenes blieb, sagen.
- Beziehen Sie Kinder und Jugendliche mit ein. Kinder können gemalte Bilder oder anderes mit in den Sarg legen. Reden Sie gemeinsam darüber, was geschehen ist.
- Klären Sie altersgerecht darüber auf, was nun ansteht.
- Überlegen und gestalten Sie mit Freunden und Verwandten ein konkretes Abschiedsritual.
- Hören Sie allein oder mit Freunden und Nahestehenden die Lieblingsmusik des Verstorbenen und/oder kochen sie sein Lieblingsessen.



نقطة مهمة بخصوص الرعاية الذاتية

تُوقَّر شبكة الإنترنت العديدَ من قوائم المراجعة والمعلومات حول مهام ما بعد حالة الوفاة. ستجد إرشاداتٍ أكثر تفصيلاً حول سؤال "ما الذي يجب فعله بعد حدوث الوفاة" في دليل "عندما لا يعود الشفاء ممكناً..." (انظر الملحق).

يعد التواصل الاجتماعي والدعم أمران مهمان للغاية في الأوقات العصيبة، وفيما بعد كذلك لمعالجة ما حدث. وتفيد المحادثات مع الأصدقاء في هذا الصدد. بالقدر نفسه من الإفادة، قد تكون كذلك الموسيقى والغناء والصلوات. يكون من المؤثر عادةً أن نعقد تجمُّعًا جنائزيًا، مع التزام الصمت من أجل الوداع.

لاحقًا في مرحلة الحزن

يمكن للمتوفى البقاء في الشقة في برلين لمدة تصل إلى 36 ساعة.

إذا لم تتوفر لك في المنزل إمكانية التسجيل، لكنك ترغب في فعل ذلك، يمكنك طلب تنظيم التسجيل في دار الجنازة.

يمكن كذلك إحضار المتوفى في المستشفى إلى المنزل مرةً أخرى من أجل التسجيل على يد مُقدِّم خدمات الجنازة.

اعثر لنفسك على هوية جديدة، إذا تغيّرت هذه الأخيرة بسبب وفاة من تحب: "الآن أنا أرملة أو يتيم!".

راجع إمكانية أخذ إجازة مرضية، إذا كنت تشعر بالتوتر الشديد بعد وفاة شخصٍ قريبٍ منك.

أطلب المساعدة، إذا انتابك شعورٌ بأن كل شيء صار يفوق قدراتك. ستُعد لك شركة التأمين الصحي المعنية بك قائمةً بخيارات العلاج لك. ويمكنك العثور على استشارات الأحران أو مجموعات الحزن من خلال نقطة الاتصال المركزية لدار رعاية المحتضرين، انظر الملحق.

Merkpunkt Selbstfürsorge

Soziale Verbundenheit und Unterstützung sind in belastenden Zeiten und auch danach für die Verarbeitung des Geschehenen sehr wichtig. Dabei tun Gespräche mit Freunden gut. Ebenso hilfreich können Musik, Singen und Gebete sein. Meist ist es berührend, eine Totenwache zu halten, mit Zeit und Stille für das Abschiednehmen.

Zu Aufgaben nach dem Todesfall bietet das Internet viele Checklisten und Informationen. Zur Frage „Was ist nach Eintritt des Todes zu tun?“ finden Sie ausführlichere Hinweise im Wegweiser „Wenn Heilung bei Ihnen nicht mehr möglich ist ...“ (siehe Anhang).

Später in der Trauer

Finden Sie für sich eine neue Identität, wenn diese sich durch den Tod des Angehörigen verändert hat:
„Jetzt bin ich Witwe oder Waise!“.

Wenn Sie sich zu belastet nach dem Tod eines nahen Menschen fühlen, prüfen Sie die Möglichkeit einer Krankschreibung.

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst. Eine Liste mit Therapieangeboten stellt Ihnen Ihre Krankenkasse zusammen, Trauerbegleitung oder Trauergruppen finden Sie über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz, siehe Anhang.

Der Verstorbene kann in Berlin bis zu 36 Stunden in der Wohnung bleiben.

Wenn Sie zu Hause keine Möglichkeit der Aufbahrung haben, aber diese wünschen, können Sie auch die Aufbahrung im Beerdigungsinstitut organisieren lassen.

Im Krankenhaus Verstorbene können auch nochmal zur Aufbahrung von einem Bestatter nach Hause gebracht werden.

ملحق

مرشد برلين المركزيّ

الناشر .Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V.
تحميل من [قعمكتب متخصص لرعاية الأقارب | كتيبات](http://www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren)
(www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren)
الهاتف: 030 69 59 88 97

كتيب حول الرعاية المنزلية

"كتيب الرعاية المدمج برلين.
أسئلة وإجابات حول الرعاية المنزلية"،
الناشر إدارة العلوم والصحة والرعاية في مجلس الشيوخ.
متوفر في أماكن عدة من بينها نقاط دعم الرعاية التحميل
[berlin.de | بحث عن "Pflegende Angehörige"](http://www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige)
(www.berlin.de/sen/pflege/
pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/
pflegende-angehoerige)

كتيب خاص عن رعاية المُحتَضَرين والرعاية

التلطيفية في برلين

"عندما لا يكون الشفاء ممكناً ... معلومات حول موضوعات
الاحتضار والموت والحزن"،
الناشر إدارة العلوم والصحة والرعاية في مجلس الشيوخ.
متوفرة مطبوعة ورقمية من خلال
[نقطة الاتصال المركزية للوفاة والحداد | نشرات إعلامية](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)
(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)
الهاتف: 030 40 71 11 13
بريد إلكتروني (post@hospiz-aktuell.de)

كتيب عن خدمات الدعم لمقدمي الرعاية في برلين

"ليس سهلاً دائماً. المرافقة في الأوقات الصعبة للأقارب
القائمين على الرعاية والمحتاجين إليها في برلين"،

العروض التدريبية

تقدم شركات التأمين الصحي وصناديق تأمين الرعاية
دورات خاصة للأقارب القائمين على الرعاية. استفسر لدى
صندوق التأمين الصحي للشخص ذي المرض المُعْضِل
والمُحتَضَر.

دورات الإسعافات الأخيرة وتنسيقات الدورات الأخرى:

- [الوطني لدورات "الإسعافات الأخيرة"](http://www.letztehilfe.info/kurse)
(www.letztehilfe.info/kurse)
- [دورات "الإسعافات الأخيرة" للأطفال والشباب](http://www.letztehilfe.info/kids)
(www.letztehilfe.info/kids)
- [دورات حول "الإسعافات الأخيرة" والوقاية في برلين](http://www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote)
(www.hospiz-aktuell.de/
vorsorge/kursangebote)

Anhang

Zentrale Berliner Wegweiser

Broschüre speziell zur Hospiz- und Palliativversorgung in Berlin

„Wenn Heilung bei Ihnen nicht mehr möglich ist ... Informationen rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer.“,

Hrsg. Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, Unionhilfswerk. Erhältlich gedruckt und digital über die [Zentrale Anlaufstelle Hospiz | Wegweiser](#)

(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser).

Telefon: 030 40 71 11 13

[E-Mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

Broschüre zu Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige in Berlin

„NICHT IMMER EINFACH. Begleitung in schwierigen Zeiten für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige in Berlin“,

Hrsg. Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V.

Erhältlich gedruckt und digital über die

[Fachstelle für pflegende Angehörige | Broschüren](#)

(www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren).

Telefon: 030 69 59 88 97

Broschüre zur häuslichen Pflege

„Pflege kompakt Berlin. Fragen und Antworten zur häuslichen Pflege“,

Hrsg. Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege. Sie ist gedruckt erhältlich u. a. bei den Berliner

Pflegestützpunkten und digital unter

[berlin.de | Suche „Pflegende Angehörige“](#)

(www.berlin.de/sen/pflege/

[pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige](#))

Schulungsangebote

Letzte Hilfe Kurse und andere Formate:

- [Letzte Hilfe Kurse bundesweit](#)
(www.letztehilfe.info/kurse)
- [Letzte Hilfe Kurse für Kinder & Jugendliche](#)
(www.letztehilfe.info/kids)
- [Kurse und Vorsorgeangebote in Berlin](#)
(www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote)

Die Krankenkassen und Pflegekassen bieten für pflegende Angehörige spezielle Kurse an. Fragen Sie bei der Kasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen gezielt nach.

عروض تقديم المشورة

المشورة حول الرعاية التلطيفية وتنظيم مرافقة
الاحتضار التطوعية من خلال خدمات مرافقة
المُحتضرين خارج المستشفى في برلين
قائمة خدمات العيادات الخارجية في برلين لرعاية نهاية
الحياة

(www.hospiz-aktuell.de/
beratung-buerger/ambulante-pflege)

يمكنك بطبيعة الحال كذلك طلب المشورة من طبيبك الموثوق
أو مدير التمريض في خدمة تريض شركت بالفعل في
الرعاية. إذا وُصفت رعايةً تلطيفية خارج المستشفى
(SAPV) طبيياً، فسوف تحصل أيضاً على الدعم والمشورة
المختصة من الجهات الفاعلة في مجال الرعاية التلطيفية
خارج المستشفى. وإذا راودتك أسئلة، فتوجّه بها إلى
Home Care Berlin (www.homecareberlin.de).

كذلك اعتماداً على المرض الفعلي غير القابل للشفاء، نصائح
لدى منظمات المساعدة الذاتية الخاصة والجمعيات
المتخصصة، من قبيل:

- جمعية برلين للسرطان
(www.berliner-krebsgesellschaft.de)
- نصيحة السرطان برلين
(www.krebsberatung-berlin.de)
- منظمة "مساعدة الأيدي في برلين"
(www.berlin-aidshilfe.de)
- جمعية الزهايمر برلين
(www.alzheimer-berlin.de)

ثمة حق في الحصول على المشورة بشأن رعاية المُحتضرين
والرعاية التلطيفية. توجّه إلى شركة التأمين الصحي الخاصة
بك أو صندوق التأمين الصحي للشخص ذي المرض
المُعْضِل والمُحتضِر. في برلين، تتولّى نقاط دعم الرعاية
مهمة تقديم هذه المشورة بشكلٍ أساسي.

المشورة حول مسألة الرعاية من خلال نقاط دعم
الرعاية في برلين

هاتفُ الخدمة عبر الرقم: 0800 59 000 59
(الاثنين إلى الجمعة الساعة 9-18)

Pflegestützpunkte Berlin

(www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

على سبيل المثال، سوف تتلقى المشورة هنا إذا كنت غير
قادر على الحضور، أو غير قادر على رعاية أقاربك ويلزم
تنظيم بديل، أو إذا لم تتمكن من تنظيم الرعاية بشكل مناسب
في المنزل وكانت الرعاية قصيرة الأجل ضرورية.

المشورة حول الاحتضار والموت والحزن من خلال
نقطة الاتصال المركزية لدار رعاية المحتضرين

هاتفُ الخدمة: 030 40 71 11 13
(الاثنين إلى الجمعة الساعة 9-15)

عمكاتب متخصص لرعاية الأقارب-

(www.hospiz-aktuell.de)

بريد إلكتروني (post@hospiz-aktuell.de)

Beratungsangebote

Es besteht ein Anspruch auf Beratung zu Hospiz- und Palliativversorgung. Wenden Sie sich an Ihre oder die Krankenkasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen. In Berlin übernehmen vornehmlich die Pflegestützpunkte diese Beratung.

Beratung rund um Pflege durch die Berliner Pflegestützpunkte

Servicetelefon: 0800 59 000 59
(Montag bis Freitag, 9 bis 18 Uhr)

[Pflegestützpunkte Berlin](#)

(www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Z. B. werden Sie hier beraten, wenn Sie selber nicht pflegen können und eine Verhinderungspflege organisiert werden muss oder Sie die Pflege zu Hause nicht ausreichend organisieren können und Kurzzeitpflege nötig wird.

Beratung rund um Sterben, Tod und Trauer durch die Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Servicetelefon: 030 40 71 11 13
(Montag bis Freitag, 9 bis 15 Uhr)

[Zentrale Anlaufstelle Hospiz](#)

(www.hospiz-aktuell.de)

[E-Mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

Beratung zur Palliativpflege und Organisation von ehrenamtlicher Sterbebegleitung durch die ambulanten Hospizdienste

[Liste der ambulanten Hospizdienste in Berlin](#)

(www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)

Sie können sich selbstverständlich auch beraten lassen von der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens oder der Pflegedienstleitung eines gegebenenfalls in die Pflege bereits einbezogenen Pflegedienstes. Wird spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) ärztlich verordnet, haben Sie auch durch die SAPV-Akteure kompetente Unterstützung und Beratung. Bei Fragen können Sie sich wenden an [Home Care Berlin](#) (www.homecareberlin.de).

Je nach konkreter unheilbarer Erkrankung finden Sie auch Rat bei speziellen Selbsthilfeorganisationen und Fachgesellschaften, z. B.:

- [Berliner Krebsgesellschaft](#)
(www.berliner-krebsgesellschaft.de)
- [Krebsberatung Berlin](#)
(www.krebsberatung-berlin.de)
- [Aids-Hilfe Berlin](#)
(www.berlin-aidshilfe.de)
- [Alzheimergesellschaft Berlin](#)
(www.alzheimer-berlin.de)

إذا احتجت إلى الدعم في عملية الحداد، فتوجّه إما إلى نقطة الاتصال المركزية لدار رعاية المحتضرين (انظر أعلاه) أو إلى [أحد عروض الحداد في برلين](http://www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote) (www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote).

تجد نظرةً عامة على المنظمات المختلفة على مستوى برلين لدى مركز المعلومات والاتصال للمساعدة الذاتية [SEKIS](http://www.sekis-berlin.de) (www.sekis-berlin.de) في الرابط الإلكتروني أو على مستوى البلاد لدى نقطة الاتصال والمعلومات الوطنية لتحفيز ودعم مجموعات المساعدة الذاتية [NAKOS](http://www.nakos.de) (www.nakos.de) في الرابط الإلكتروني.

الأدبيات المستخدمة

Wenn Ihr Arzt nicht mehr heilen kann ...

**Informationen rund um die Themen
Sterben Tod und Trauer.**

Senatsverwaltung für Gesundheit
und Soziales, 2018

Die letzten Wochen und Tage.

Eine Hilfe zur Begleitung.

Daniela Tausch, Lis Bickel, 2017

Über das Sterben: Was wir wissen.

Was wir noch tun können.

Wie wir uns darauf einstellen.

Gian Domenico Borasio,
C.H. Beck Verlag, 2011

Ganz da sein, wenn ein Leben endet.

Kirsten DeLeo, edition steinrich Verlag, 2019

**In Ruhe sterben. Was wir uns wünschen und
was die moderne Medizin nicht leisten kann.**

Reimer Gronemeyer und Andreas Heller,
Pattloch Verlag, 2014

Meine Trauer wird dich finden:

Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit.

Roland Kachler, Verlag Herder, 2017

Erfülltes Leben - würdiges Sterben.

Elisabeth Kübler-Ross,
Goldmann Verlag, 2012

Dem Sterben Leben geben:

**Die Begleitung sterbender und trauernder
Menschen als spiritueller Weg.**

Monika Müller, Gütersloher Verlagshaus, 2014

**Was wir vom Tod lernen können,
um erfüllt zu leben.**

Frank Ostaseski,
Droemer Knauer Verlag, 2017

**So sterben wir: Unser Ende und was wir
darüber wissen sollten.**

Roland Schulz, Piper Verlag, 2018

**Pflegestandards und Richtlinien
in der Palliativpflege.**

Martina Kern, Pallia Med Verlag, 2000

Spiritualität in der Hospizarbeit.

**Eine Handreichung für haupt- und
ehrenamtliche Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter.**

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband, 2017

Anhang

Eine Übersicht zu den unterschiedlichen Selbsthilfeorganisationen finden Sie berlinweit bei [SEKIS](http://www.sekis-berlin.de) (www.sekis-berlin.de) oder bundesweit bei [NAKOS](http://www.nakos.de) (www.nakos.de).

Brauchen Sie Unterstützung im Trauerprozess, wenden Sie sich entweder an die Zentrale Anlaufstelle Hospiz (siehe oben) oder an ein [Berliner Trauerangebot](http://www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote) (www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote).

Verwendete Literatur

Wenn Ihr Arzt nicht mehr heilen kann ...

Informationen rund um die Themen

Sterben Tod und Trauer.

Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, 2018

Die letzten Wochen und Tage.

Eine Hilfe zur Begleitung.

Daniela Tausch, Lis Bickel, 2017

Über das Sterben: Was wir wissen.

Was wir noch tun können.

Wie wir uns darauf einstellen.

Gian Domenico Borasio,
C.H. Beck Verlag, 2011

Ganz da sein, wenn ein Leben endet.

Kirsten DeLeo, edition steinrich Verlag, 2019

In Ruhe sterben. Was wir uns wünschen und was die moderne Medizin nicht leisten kann.

Reimer Gronemeyer und Andreas Heller,
Pattloch Verlag, 2014

Meine Trauer wird dich finden:

Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit.

Roland Kachler, Verlag Herder, 2017

Erfülltes Leben - würdiges Sterben.

Elisabeth Kübler-Ross,
Goldmann Verlag, 2012

Dem Sterben Leben geben:

Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen als spiritueller Weg.

Monika Müller, Gütersloher Verlagshaus, 2014

Was wir vom Tod lernen können, um erfüllt zu leben.

Frank Ostaseski,
Droemer Knauer Verlag, 2017

So sterben wir: Unser Ende und was wir darüber wissen sollten.

Roland Schulz, Piper Verlag, 2018

Pflegestandards und Richtlinien in der Palliativpflege.

Martina Kern, Pallia Med Verlag, 2000

Spiritualität in der Hospizarbeit.

Eine Handreichung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband, 2017

بيانات النشر

لناشر

وزارة مجلس الشيوخ للعلوم والصحة والرعاية
(Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege);
قعمكتب متخصص لرعاية الأقارب
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz)

المؤلفة

ليديا رودر (Lydia Röder)

التحرير

كلاوديا بفيستر (Claudia Pfister)،
قعمكتب متخصص لرعاية الأقارب
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz)
Unionhilfswerk

التحرير النهائي (المسؤول طبقاً لقانون الصحافة)

د. كريستينا فوهرمان (Dr. Christina Fuhrmann)،
وزارة مجلس الشيوخ للعلوم والصحة والرعاية
(Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege)

المشورة المتخصصة

سوزان ريهبيرغ (Susanne Rehberg)،
رئيسة خدمة رعاية المحتضرين خارج المستشفى في
برلين Volkssolidarität Berlin
(Ambulanter Hospizdienst der
Volkssolidarität Berlin);
شتيفان شوتز (Stefan Schütz)،
رئيس دار رعاية المحتضرين في العيادات الخارجية في
شونيبيرج
(Ambulanter Hospizdienst des
Nachbarschaftsheim Schöneberg);

إليزابيث شميدت بابست (Elizabeth Schmidt-Pabst)،
رئيسة خدمة رعاية المحتضرين لعازر في العيادات الخارجية
في مؤسسة Hoffnungstaler Stiftung Lobetal
(Ambulanter Lazarus Hospizdienst der
Hoffnungstaler Stiftung Lobetal)

التصميم

Union Sozialer Einrichtungen
Koloniestraße 133-136
13359 Berlin

نسخة يمكن الوصول إليها

capito Berlin (ديسمبر 2024)
Weydemeyerstraße 2/2a
10178 Berlin

الشراء

يمكن شراء هذا الكتيب من
قعمكتب متخصص لرعاية الأقارب
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz).

بريد إلكتروني (post@hospiz-aktuell.de)

الهاتف: 030 40 71 11 13

نقطة الاتصال المركزية للوفاة والحداد | نشرات إعلامية

(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)

بدعم من:



Impressum

Herausgeber

Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege;
Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Autorin

Lydia Röder

Redaktion

Claudia Pfister,
Zentrale Anlaufstelle Hospiz
des Unionhilfswerks

Endredaktion (V.I.S.D.P.G.)

Dr. Christina Fuhrmann,
Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

Fachliche Beratung

Susanne Rehberg,
Leiterin Ambulanter Hospizdienst
der Volkssolidarität Berlin;
Stefan Schütz,
Leiter Ambulanter Hospiz-Schöneberg;
Elizabeth Schmidt-Pabst,
Leiterin Ambulanter Lazarus Hospizdienst
der Hoffnungstaler Stiftung Lobetal

Gestaltung

Union Sozialer Einrichtungen
Koloniestraße 133-136
13359 Berlin

Barrierefreie Fassung

capito Berlin (Dezember 2024)
Weydemeyerstraße 2/2a
10178 Berlin

Bezug

Diese Broschüre kann bezogen werden
über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz.

[E-Mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

Telefon: 030 40 71 11 13

[Zentrale Anlaufstelle Hospiz | Wegweiser](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)
(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)

Gefördert durch:



Berliner Initiative
zur Umsetzung der
 **CHARTA** zur Betreuung
schwerstkranker und sterbender
Menschen in Deutschland
 und ihrer
Handlungsempfehlungen