

Was geschieht am Lebensende mit Körper, Geist und Seele?

**„Du zählst, weil Du bist wer Du bist,
und Du zählst bis zuletzt“**

Cicely Saunders

Sterben als Teil des Lebens

- 1967 Cicely Saunders
Gründerin der Hospizidee
- 1969 Elisabeth Kübler-Ross
Gründerin der Sterbeforschung

Palliative Care

(**lindern**, heilen ist nicht mehr möglich)

- schwerkranke Menschen beraten und begleiten
- Wunsch zuhause sterben zu wollen respektieren
- Leid lindern
- Lebensqualität erhalten
- Würdevoll und umfassend begleiten
- Bewusstsein schaffen für die Themen
Sterben, Tod und Trauer in der Gesellschaft

„Total Pain“-Konzept (Cicely Saunders)

Multidimensionalität der Schmerzen

- physischer Schmerz (Körper)
- spiritueller Schmerz (Geist)
- psychischer Schmerz (Seele)
- sozialer Schmerz (Gesellschaft)

Was geschieht mit dem Körper, wenn ein Mensch stirbt

- Bewusstsein verändert sich
- Atmung verändert sich
- Kreislauf verändert sich
- Organe stellen ihre Funktion ein

Was geschieht mit dem Geist, wenn ein Mensch stirbt

- Angst
- Unruhe/ Ruhe
- Rückzug
- Ambivalenz
- Bewusstsein verändert sich

Was geschieht mit der Seele, wenn ein Mensch stirbt

- Kreislauf des Lebens und Sterbens verstehen wollen
- Hoffnung
- liebende Verbundenheit
- Aufgehoben sein im großen Ganzen -
Vertikal
- Transzendenz -Bezug zu etwas Größerem -
Horizontal

Was geschieht mit der Gemeinschaft, wenn ein Mensch stirbt

- Rückzug
- Veränderungen in Familie und Freundeskreis
- Verlust der Arbeitsstelle und Vereinsleben fällt weg
- Verlust geliebter Gewohnheiten
- Rollenverlust
- Geld/ Besitz verliert oder gewinnt an Bedeutung

Anzeichen am Lebensende

- Rückzug, mehr in sich gekehrt
- mehr Zeit im Zimmer/ Bett
- Bedürfnis nach Nähe/ Berührung verändert sich
- Angewiesen sein auf Hilfe
- Soziales Umfeld wird kleiner
- Essen und Trinken werden weniger
- Müdigkeit/ Schwäche wird mehr
- Orientierung lässt nach
- Unruhe entwickelt sich

Symptome am Lebensende

- Verstopfung
- Übelkeit
- Angst
- Müdigkeit
- Sinnlosigkeit
- Einsamkeit
- Unruhe
- Atemnot
- Sorge um Familie

Anzeichen des Sterbens

Körperliche Veränderungen

- Blutdruck und Puls sinken
- Atmung wird langsamer
- Körpertemperatur sinkt
- Verfärbung an Extremitäten
- Rasselatmung/ Schnappatmung
- Mund ist offen
- Augen sind offen, sehen durch einen durch

Was kann ich tun?

- Da Sein
- Zuhören
- Lagern
- Mundpflege
- Nähe
- Ruhe
- Massage
- Meditation

Begleiten

- einführendes Dabei Sein
- mich auf den Weg meines Gegenübers einlassen
- mich dem Leid des Anderen wirklich zuwenden
- aktives Zuhören
- in Beziehung zum Menschen gehen
- Gefühle wahrnehmen und gelten lassen
- die Berührung eines Menschen

Haltung

Wertschätzung

Anerkennung

Respekt

Liebender Blick

Geborgenheit

Zuwendung

Verbundenheit

Gemeinschaft

Soziale Beziehungen

Akzeptanz

Welche Medikamente tun was?

- Schmerzmedikamente - Morphin, Novamin
- Gegen Übelkeit – MCP
- Gegen Verstopfung - Movicol
- Gegen Angst – Tavor

Essen und Trinken

- Der Körper hört im Sterbeprozess auf zu essen und zu trinken
- Körper fährt Stoffwechsel und Kreislauf runter
- Körper braucht weniger Energie
- Der Mensch stirbt nicht, weil er nicht ißt und trinkt, sondern er hört auf zu essen und zu trinken, weil er stirbt.

Mundpflege

- Mundpflege lindert das Durstgefühl
- Wenn Patienten durstig sind, ist meist der Mund trocken
- Mundpflege können alle übernehmen, das hilft auch, sich nicht hilflos zu fühlen

Netzwerk

- AAPV **A**llgemeine **A**mbulante **P**alliativ**V**ersorgung
- SAPV **S**pezialisierte **A**mbulante **P**alliativ**V**ersorgung
- 28 Hospizdienste in Berlin
- 18 stationäre Hospize in Berlin
- 30 SAPV ÄrztInnen in Berlin
- 20 SAPV Pflegedienste in Berlin
- 5 Palliativstationen in Berlin

Ganzheitlichkeit

„Ein sterbender Mensch ist mehr als ein Patient mit Symptomen.“ Cicely Saunders

Palliativmedizin

- medizinische Versorgung
- Symptomkontrolle
 - Schmerzen
 - Verstopfung
 - Übelkeit

Palliative Care

- achtsame Pflege
- Verbesserung der Lebensqualität
- individuelle Wünsche beachten

Psychosoziale Begleitung

- Respekt des individuellen Weges
- Raum und Halt geben
- Hilfe zur Selbsthilfe

Spirituelle Begleitung

- liebende Verbindung
- Suche nach der Bedeutung von Leben

Patientenverfügung

- Schriftliche Verfügung,
wenn jemand seinen Willen nicht mehr äußern kann
- Fördert Gespräche über das Sterben
- Soll besprochen sein mit Bevollmächtigter Person
- Bezieht sich auf medizinische Maßnahmen,
insbesondere der Verweigerung lebensverlängernder
Maßnahmen wie
 - Beatmung
 - Wiederbelebung
 - Künstliche Ernährung

Wertefragebogen

- Wie möchte ich sterben?
- Wann ist mein Leben noch lebenswert?
- Wer soll für mich entscheiden?
- Was ist mir wichtig am Lebensende?
- Wo möchte ich sterben?

- Es bleibt etwas Unsicherheit, die wir ALLE teilen!
- Nicht jede Frage bekommt eine Antwort!
- Pläne und Wünsche können sich ändern!

Vorsorgevollmacht

- Wenn ich nicht mehr selber entscheiden kann, wer setzt dann meine Patientenverfügung durch?
- Wer ist meine Bevollmächtigte Person?
- Wer entscheidet für mich, wenn ich keine Patientenverfügung habe?
- Ausführliches Gespräch mit der Bevollmächtigten

Sterbehilfe

Passive Sterbehilfe:

Zulassen des Todes, Weglassen von Maßnahmen –
nicht strafbar

Indirekt aktive Sterbehilfe:

schmerzlindernd, der Tod wird in Kauf genommen –
nicht strafbar

Direkt aktive Sterbehilfe:

beabsichtigte und aktive Beschleunigung des Todes,
vorsätzlich herbeigeführt –
Strafbar

Abschied nehmen

Rituale nach dem Tod

- Todesanzeichen: Totenstarre, Leichenflecken
- Fenster auf
- Kerze anzünden
- Pflegeutensilien aus dem Zimmer entfernen
- Waschen, Ankleiden, Aufbahnen
- Abschied nehmen, Aussegnung
- Totenwache

Kinder

- Informieren
- mit einbeziehen
- Tägliche Rituale und Routine beibehalten
- Sicherheit vermitteln
- Geborgenheit geben
- Schuldgefühle ansprechen
- Springen in Pfützen
(sind traurig und schnell wieder froh abwechselnd)

Erstreaktionen in der Trauer

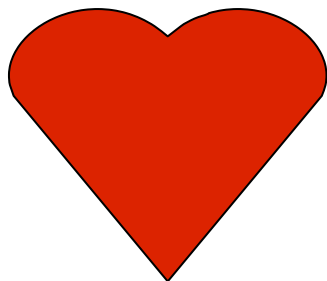
- Fühlen
- Tun
- Denken
- Vermeiden
- Verleugnen
- Verhandeln
- Ärger
- Depression
- Akzeptanz

Trauer

- Trauer ist sehr individuell
- Trauer beginnt schon vor dem Tod
- Trauer bedeutet den Abschied begreifen
- Trauer ist wie Ebbe und Flut
- Trauer heißt sich den Veränderungen stellen
- Trauer bedeutet Neues lernen
- Der Verstorbenen einen neuen Platz im Leben geben
- Angebote von Trauergruppe, TrauerCafe, Einzelbegleitung wahrnehmen

Bestattung

- Trauerfeier
- Trauerrede
- Abschiedsritual
- Gedenken an die Verstorbene
- Bestattung / Beisetzung
- Leichenschmaus



„Die Toten sterben nicht von uns weg,
sie gehen mitten in unser Herz hinein“ (Rilke)

- Hospizarbeit ist Herzensbildung/ - arbeit
- Hospizarbeit ist Beziehung/ Liebe auf Zeit
- Hospizarbeit ist authentisch, achtsam und ehrlich
- Hospizarbeit ist multiprofessionell
- Hospizarbeit ist bürgerschaftliches Engagement