Unionhilfswerk
Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Sorgekultur in Berlin

Gefördert durch:
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
BERLIN

Begleitung am Lebensende

Ein Ratgeber
für pflegende Angehörige

Поддержка в конце жизненного пути

Руководство для
ухаживающих родственников

Diese Broschüre soll Ihnen Mut machen.

Цель этой брошюры – подбодрить вас.

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.

Введение

Однажды все в жизни может измениться, и мир может рухнуть. Это может произойти по причине диагностирования неизлечимого или угрожающего жизни заболевания. Что будет дальше? Кто может помочь? И что я могу сделать, чтобы оказать бесценную помощь в последние месяцы, недели или часы?

В подобной ситуации крайне важно организовать поддержку и уход за тяжелобольными умирающими людьми. Но оказывающему поддержку также нельзя забывать заботиться и о себе. Очень многие из тех, кто осуществляет уход, доводят себя до предела физических и психических возможностей и сами заболевают.

Поэтому уход за умирающими никогда не следует брать на себя в одиночку. Обратитесь за помощью! Например, обратитесь в амбулаторную хосписную службу! Там вас проконсультируют специалисты по паллиативной помощи. Обученные волонтеры по уходу за умирающими помогут вам своими знаниями, сочувствием и временем, а также поддержат вас в период скорби.

В этой брошюре вы найдете информацию и помощь по сопровождению умирающих и сможете поддержать своих близких на последнем этапе их жизни и в трудные времена.

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

Содержание

Последние недели жизни 6
Жизнь и смерть 6
Эмоции и перемены 9
Еда и отстранение 10
Надежда и разъяснение 12
Доверие и смысл 14

Последние дни и часы 16
Отношения и язык 16
Тело и чувства 18
Душа и связь 22

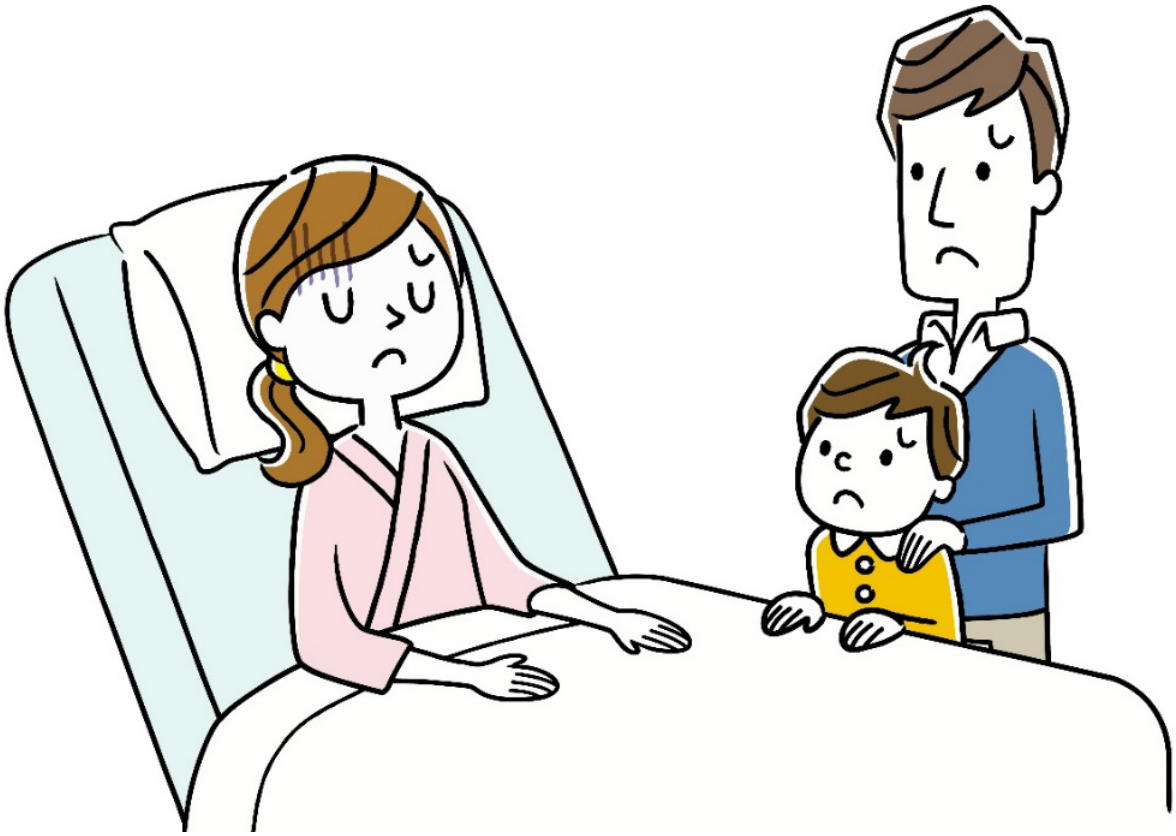
Кончина 24
Тело и прощание 24
Смерть и скорбь 26

Приложение 28
Путеводитель помощи Берлина 28
Предложения по обучению 28
Консультационные услуги 29
Используемая литература 30

Выходные данные 31

Die letzten Lebenswochen

Leben und Sterben

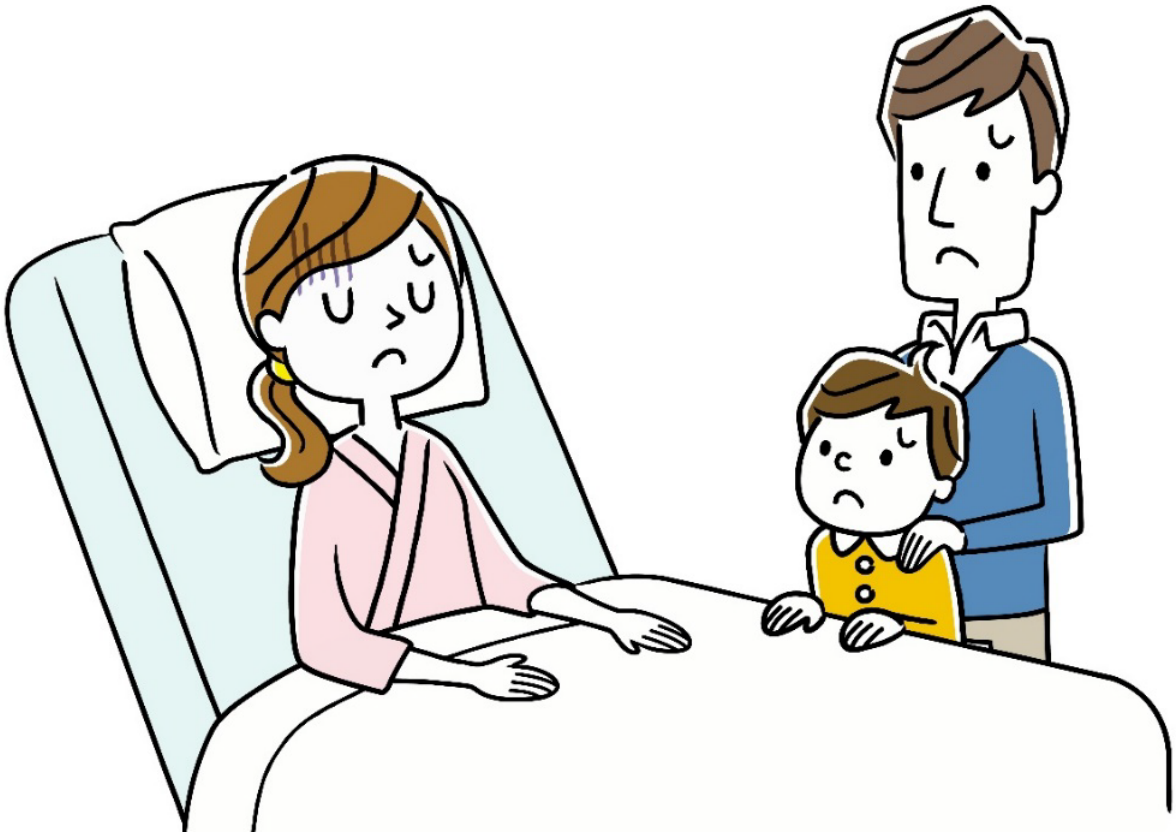


Sterben, Tod und Trauer sind Teil des Lebens. Ob eine unerwartete unheilbare Krankheit in jüngeren Jahren oder die letzte Phase nach einem langen Leben – beides sind Einschnitte, die es anzunehmen gilt.

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.

Последние недели жизни

Жизнь и смерть



Умирание, смерть и скорбь – это часть жизни. Будь то неожиданное неизлечимое заболевание в молодом возрасте или последний этап жизни – и то, и другое ведет к коренным переменам, которые необходимо принять.

Оставшееся время может быть очень насыщенным и ценным, особенно на фоне конечности жизни. Речь идет уже не об исцелении, а о сохранении качества жизни и достоинства. С точки зрения паллиативной медицинской помощи, меры по уходу, облегчению боли, оказанию психосоциальной и духовной поддержки окутывают больного, словно защитный плащ (лат. pallium). При сопровождении умирающего необходимо руководствоваться его желаниями и потребностями.

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.

Совместное проживание с неизлечимо больным, умирающим человеком сильно отражается на жизни каждого. Роль заболевшего человека теперь другая, семье приходится находить и создавать себя заново. Возникают новые зависимости.

Посторонние лица, такие как врачи, лица, ухаживающие за умирающим или сестринский персонал, работают в максимально личном окружении. Могут возникнуть страхи и неуверенность, чувство бессилия и, возможно, даже гнев и желание отстраниться.

Полезно знать

Если в семье есть (маленькие) дети, важно быть открытым. Дети вполне способны справиться с темами умирания, смерти и скорби, если их поддерживают соответствующим возрасту образом. Однако если болезнь и приближающаяся смерть родственника держатся в секрете, это может привести к неуверенности, тревоге и чувству вины. Что касается возраста, то вам следует знать, что

- В возрасте от трех до шести лет у детей появляются первые смутные представления о смерти. Однако для них смерть - это все же временное состояние, которое ассоциируется с темнотой и неподвижностью.
- В возрасте 6-12 лет дети начинают осознавать окончательность смерти, и смерть часто персонифицируется или даже воспринимается как наказание.
- Начиная с возраста полового созревания смерть воспринимается как завершающая, как нечто окончательное, и возникают вопросы о смысле жизни или жизни после смерти.

Принятие перемен

Родственники часто болезненно переживают изменение отношений с умирающим, включая потребность в близости и сексуальности. Иногда желательны прикосновения и физическая близость.

В других случаях они могут восприниматься как обременяющие и отвергаться. Здесь важно выяснить, что подходит и гармонично для человека, за которым ухаживают, а также для вас самих. Чувствовать горе, даже если ваш близкий человек еще жив, - это нормально и является частью процесса прощания.

Скорбит и сам умирающий - о жизни, которую теряет, обо всем, что ему дорого и важно. Принятие и проживание этой скорби, способность быть восприимчивым и открытым в своей боли, помогает умирающему отпустить жизнь.

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.

Что я могу сделать?

- Первое и самое важное в сопровождении умирающих – дать им почувствовать: «вы важны, потому что вы есть вы, вы важны до последнего момента своей жизни!» (Сисили Сондерс).
- Переключите все свое внимание на умирающего. Постарайтесь уделить ему все свое внимание, слушайте, реагируйте на его потребности и тем самым дайте ему ощущение безопасности, защищенности и близости.
- Важно видеть в тяжелобольном человеке имеющиеся у него возможности и способности, а не только смотреть на него через призму недостатка, беспокойства и жалости. Умирающий человек по-прежнему остается партнером, родителем, ребенком или другом.
- Вовлекайте больного в повседневную жизнь, насколько это возможно, и насколько он этого хочет. Даже в трудные времена многие умирающие все равно хотят участвовать в совместной жизни в меру своих возможностей.

Не забывайте заботиться о себе

Сейчас особенно важно позаботиться о себе, чтобы не сломаться под тяжестью ответственности. Поэтому всегда сознательно возвращайтесь к «нормальной» жизни.

- Постарайтесь помимо ухода и болезни включить в свою повседневную жизнь, как внутренне так и внешне, то, что полезно для вас.
- Организуйте себе разгрузку, попросите помочь соседей или друзей.
- Получите поддержку от амбулаторной хосписной службы.

Информацию об актуальном перечне амбулаторных хосписных служб в Берлине вы найдете в приложении.

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 Toilettenstuhl 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.

Эмоции и перемены

Все по-разному реагируют на кризисные ситуации. Не существует правильного или неправильного способа чувствовать. Теперь вам, вероятно, придется многое узнать о том, о чем вы, возможно, никогда не хотели бы знать. Придется решать вопросы, которых вы предпочли бы избежать. Вопросы, с которыми вам придется столкнуться, могут быть такими:

- Как подать заявление на определение степени нуждаемости в уходе?
- Где можно приобрести медицинскую функциональную кровать?
- Что нужно сделать, чтобы получить кресло-туалет?
- Что делать, если я временно не могу ухаживать?
- Куда обратиться за заменяющим уходом на дому (Verhinderungspflege) или краткосрочным уходом в стационаре (Kurzzeitpflege) или как найти патронажную службу?
- Как узнать, кто из врачей выезжает на дом?

Ответы на эти вопросы можно получить в информационно-консультационных центрах по уходу Берлина. Смотрите приложение.

Вам также следует задать себе следующие вопросы:

- Есть ли действующая Доверенность на передачу распорядительских прав и/или Распоряжение пациента о лечении и уходе? Если нет, что делать?
- Как найти амбулаторную хосписную службу?

Ответы на эти вопросы можно найти, например, в Центральный контактный пункт хосписа (Zentrale Anlaufstelle Hospiz). Смотрите приложение.

Что я могу сделать?

- Слушайте и старайтесь быть открытым и не отстраненным.
- Сообщайте о том, что вы видите и слышите. С помощью слов, жестов или мимики выражайте то, что, по вашему мнению, волнует умирающего, и обращайте внимание на его реакцию.
- Полностью погрузитесь в ситуацию.
- Не говорите об умирающем в третьем лице в его присутствии, общайтесь с ним как обычно.
- Дайте понять, что все должно быть так, как оно есть.

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.

Не забывайте заботиться о себе

Постарайтесь осознать свои сильные стороны и источники силы, которые вам сейчас доступны. Также вспомните ситуации, в которых вы преодолевали трудности. Пробудите в памяти такие воспоминания.

- Воспринимайте происходящее всеми органами чувств.
- При необходимости воспользуйтесь услугой психосоциальной и психологической поддержки ухаживающих родственников в Берлине. Информацию об этом можно найти, например, в брошюре «НЕ ВСЕГДА ЛЕГКО. ...» , смотрите приложение.
- Подумайте, сколько отдыха и уединения вам необходимо.
- Постарайтесь принять перемены как часть жизни. Иногда принятие ситуации делает ее иной и более легкой. Не взирая на всю боль и страдания, всегда сосредотачивайтесь на благотворных моментах.

Еда и отстранение

Умирающий человек все больше и больше замыкается в себе. Он становится все слабее и слабее, много спит и больше лежит. Меняется потребность в близости и прикосновениях, а также потребность в еде и питье.

Также могут возникнуть различные более или менее серьезные ухудшения слуха, зрения, обоняния и осязания.

Это проявляется, например, в потере равновесия, неустойчивости походки или нарушении мелкой моторики. Также может нарушиться чувство времени или восприятия температуры. Вам также может быть особенно трудно справиться с любыми изменениями в поведении умирающего, такими как внезапная холодность, агрессия или повышенная тревожность.

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.

Что я могу сделать?

- Обеспечьте в оставшиеся недели и дни как можно лучшее качество жизни.
- Позаботьтесь о том, чтобы были устранены отягощающие симптомы, такие как боль, тошнота и рвота.
- Обсудите с врачом, медсестрой или хосписной службой, что может помочь.
- Например, легкий массаж или нежные прикосновения воспринимаются как приятные. Постарайтесь выяснить, чего в данный момент хочется или что нравится. Это может меняться в зависимости от времени суток, имеющейся боли или других факторов.

Не забывайте заботиться о себе

- Позаботьтесь и о себе, а не только о человеке, за которым вы ухаживаете.
- Создайте для себя максимум комфорта. Это помогает восстановиться и набраться новых сил для поддержки и ухода.
- Украсьте свою обстановку и комнату. Букет цветов, свечи, приятные ароматы, чашка шоколада или горячая ванна могут творить чудеса.

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.

Надежда и разъяснение

Умирающий человек часто смотрит на прожитую жизнь шире и подводит итоги: что было хорошего и чего удалось достичь? Какое желание осталось нереализованным? Что еще необходимо прояснить? Очень важным становится желание получить что-то, что продлится до самого конца.

Иногда умирающие также испытывают чувство вины. Могут вскрыться старые обиды и неразрешенные конфликты и причинить душевную боль. Некоторые вещи уже невозможно разрешить. С подобным разочарованием нужно справиться. Здесь важно поддержать умирающего и предложить ему поговорить.

Что я могу сделать?

Поддерживайте умирающего, чтобы он мог продолжать жить своей жизнью и осознавать свою смерть. Постарайтесь быть рядом с ним, чтобы пробудить и укрепить его возможности. Помните, что вы не можете решить душевные проблемы умирающего или нести за него его бремя!

- Вы не должны брать на себя задачи и работу, которые человек, о котором вы заботитесь, мог бы выполнить самостоятельно. Это даст ему ощущение некоторой независимости, а также сохранит его собственные силы.
- Обеспечьте тишину и покой. Воспринимайте момент как нечто ценное и радуйтесь тому, что еще возможно. Постарайтесь передать чувство защищенности и безопасности.
- Находите время, чтобы побыть вместе, потому что теперь это время ощутимо сократилось. Осознайте свои чувства и позвольте им проявиться.
- Предлагайте поговорить о смысле жизни и возникающей неопределенности. При необходимости обратитесь за профессиональным духовным попечением, если об этом попросит умирающий.
- Назовите своими именами то, что осталось невысказанным. Это разрядит атмосферу. Задавайте конкретные вопросы, например: Что тебе нужно? Чего ты хочешь? Что еще ты хочешь сказать?
- Старайтесь быть открытым, ясным и сочувствующим. Сопереживающее, заботливое и понимающее отношение полезно как для вас, так и для человека, о котором вы заботитесь.
- Думайте о том, что еще осталось и что поддерживает вас вместе. Так вы сможете и дальше жить вместе в единении.

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.

Не забывайте заботиться о себе

- Найдите правильный баланс между заботой о близком человеке и заботой о себе, ведь вам, как и ему, необходимы тепло, доброта и понимание. Забота о себе и сострадание помогают в трудные времена и во время стресса.
- Заботьтесь о себе и делайте перерывы, когда это возможно.
- Постарайтесь принять перемены и справиться с горем.
- Поддерживайте свои социальные контакты. Поговорите о том, что вызывает стресс, это принесет облегчение: ведь разделить горе означает уменьшить горе наполовину.
- Говорите и о хороших моментах. Радость удваивается, когда вы ею делитесь.
- Если в семье есть дети, старайтесь поддерживать ежедневные ритуалы и распорядок дня.

Старайтесь не принимать близко к сердцу, если человек, о котором вы заботитесь, ведет себя с вами не так, как обычно. Иногда могут возникнуть злоба, гнев и страх.

Постарайтесь понять, что такое поведение вызвано болезнью и не имеет к вам никакого отношения. Возможно, тогда вы сможете принять это и смириться.

В некоторых безвыходных ситуациях помогает взгляд на вещи под другим углом. Смена точки зрения часто помогает происходящему казаться более сбалансированным, дружелюбным и многогранным. Это может примирить и открыть новые перспективы для действий.

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?

- Liebevolle 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.

Доверие и смысл

Духовность - это одно из измерений человеческой жизни. Речь идет о поиске смысла, значения и трансцендентности, Бога, божественного - чего-то большего, чем мы сами. Как вы связываете себя с настоящим, с самим собой, с другими людьми, с природой и вселенной?

Иногда религия становится более важной в конце жизни, даже если раньше она не присутствовала в жизни смертельно больного человека и его близких. Ценности и смысл становятся более важными, когда тело может делать все меньше и меньше. Работа и хобби становятся невозможными. Могут покинуть друзья.

Вопросов возникает больше, чем ответов, и зачастую возникает вопрос, кто виноват в сложившейся ситуации. Это нормально, можно жаловаться на судьбу. Боль всегда реальна, как и боль прощания с жизнью и с людьми, которые остаются.

Больно ощущать физические, психические и социальные ограничения. Трудно смириться с тем, что многое останется незавершенным, что не были использованы какие-то возможности, и уже никогда не смогут быть использованы. Поскольку иногда нет удовлетворительного ответа на вопросы о смысле жизни, духовность может помочь лучше справиться с болью и улучшить ситуацию в целом.

Что я могу сделать?

- Заботливое внимание всегда полезно, поскольку что оно создает пространство, в котором человек может ощутить себя ценным.
- Постарайтесь распознать духовные потребности умирающего и оказать ему соответствующую поддержку. Например, хочет ли он слушать духовные или религиозные тексты или песни, подпевать, слушать звуки или молиться?
- Достоинство и ценности человека превыше его недостатков. Постарайтесь ценить его в этом смысле, даже если он сильно изменился внешне.
- Оставайтесь открытыми для вопросов умирающего, чтобы ему не пришлось искать ответы на них самостоятельно: Откуда я пришел? Что от меня останется? Что станет со мной? Куда девать свой страх, гнев, боль, любовь, радость?
- Уважайте независимость умирающего. Уважайте его решения и желания. Также имейте уважение к индивидуальному жизненному опыту и образу жизни.
- Уважайте границы умирающего, а также свои собственные границы.

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

Не забывайте заботиться о себе

- Не забывайте следить за красотой. Замечайте ценные моменты.
- Позволяйте себе размышлять о собственной смерти.
- Старайтесь находить и использовать свои собственные источники силы.
- Осторожно следуйте по пути, а не указывайте его.
- Принимайте поддержку в это напряженное время.
- Постарайтесь не воспринимать смерть как поражение! Она является частью жизни, а жизнь - это великий дар.

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

Последние дни и часы

Отношения и язык

Язык умирающих людей в последние дни и часы меняется. Умирающие люди иногда говорят символами. Это требует иного понимания, потому что язык уже перестает быть логичным.

Речь больше не идет о передаче фактической информации или объективных фактов. Это, скорее, выражение личного душевного состояния, и существует желание быть понятым глубоко внутри. Постарайтесь выразить свое уважение, понимание и заботу с помощью мимики, жестов и тона голоса.

Что я могу сделать?

Трудно смириться с тем, что близкий человек скоро умрет, и ты не можешь его от этого спасти. Но можно сопровождать его в последний путь, поддержать его и быть рядом с ним.

- Хорошо держаться за руки, слушать, вместе смеяться, плакать или молчать и вытирать слезы.
- Слушайте вместе музыку или читайте что-нибудь вслух.
- Отзывчиво реагируйте и общайтесь.
- Сохраняйте настрой.
- Покачивайтесь телом вперед и назад.

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.

Сейчас все более важным становится общение без слов, зрительный контакт часто возможен в течение очень долгого времени. Произносите то, что вы замечаете, - это помогает людям почувствовать, что их понимают и видят.

Старайтесь проговаривать свои действия - скажите, что вы делаете (например, «Сейчас я умою твое лицо»). Умирающий общается, используя минимальные движения или шум дыхания, - подтвердите вслух то, что вы заметили.

Известно, что слух сохраняется даже в коматозном состоянии и прекращается только со смертью. Постарайтесь установить контакт, если состояние сознания умирающего изменилось. Говорите с ним, чтобы поддерживать его во время «внутреннего путешествия».

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.

Не забывайте заботиться о себе

Часто бывает трудно смириться с тем, что умирающий человек уходит из жизни, а значит, и от вас. Поэтому:

- Вспоминайте прекрасные моменты, проведенные вместе.
- Постарайтесь противостоять одиночеству и ищите общения с другими людьми.

  Найдите круг единомышленников или друзей, с которыми вы сможете поговорить о ситуации, которые выслушают и будут рядом с вами.
  Вы не можете справиться со всем сразу - у каждого есть пределы.
  Постарайтесь осознать и признать свои физические, умственные и эмоциональные пределы.

Тело и чувства

Умирающий человек все меньше и меньше реагирует на речь и внешние раздражители. Фазы глубокого сна постепенно переходят в состояние, похожее на кому. Умирающие много лежат в постели, обычно всегда в одном и том же положении.

Умирающие перестают ощущать собственное тело и границы своего тела, физические границы стираются.
Вот почему так важно дать людям почувствовать свое тело.

Где заканчивается тело? Где начинается кровать? Вы можете рукой обозначить границы тела - для этого проведите рукой по контуру тела. Если это воспринимается как что-то приятное, можно делать это более активно!

В целом, в последние дни и часы ориентация и, соответственно, отношение к реальности будут меняться. Может возникнуть беспокойство, и произойти физические изменения.

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 vor aus.
- 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.

Типичные признаки умирания

- Падает кровяное давление и пульс.
- Кровообращение ослабевает.
- Меняется дыхание. Оно замедляется. Дыхание может время от времени прекращаться.
- Типичный хрип в виде шумного дыхания в последние часы или дни перед смертью в этой ситуации является нормальным. То же самое касается и прерывистого дыхания, т. е. отдельных судорожных вдохов с длительными паузами между ними. Они часто предшествуют остановке дыхания и, следовательно, смерти.
- Изменяется температура тела.
- Руки, кисти, ноги и ступни бледнеют и становятся холодными.
- Рот часто открыт.
- Глаза и зрачки меньше реагируют на свет и обычно открыты.
- Смерть наступает, когда дыхание прекращается, а сердце перестает биться.

Для умирающих людей нормально перестать есть и пить. Это часть процесса умирания.

Человек умирает не потому, что перестает есть и пить, а перестает есть и пить потому, что умирает.

Если организм обезвоживается, то есть не получает жидкости, в организме выделяются собственные обезболивающие вещества (эндорфины).

Поэтому лучше не давать пить жидкость, а ухаживать за полостью рта.

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-Brausetablette, 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.

Что я могу сделать?

На стадии умирания полезно стимулировать все органы чувств человека:

- **Запах:** приятные ароматы, такие как ароматическое масло или свежая лаванда, которые помогают успокоиться
- **Вкус:** давайте небольшими глотками любимый напиток или заморозьте его в маленькие кубики льда и положите в рот для рассасывания. Предлагайте еду и питье, но не навязывайте их
- **Зрение:** предложите то, на что человеку нравится смотреть, например, фотографии близких людей, природы, животных, произведений искусства
- **Слух:** включите любимую музыку, звуки
- **Прикосновения:** поглаживайте кожу, например, перышком, кладите в руку камешки или дайте рукам почувствовать что-то теплое

Уход за полостью рта

Когда умирающие люди говорят, что хотят пить, зачастую у них сильная сухость во рту. Уход за полостью рта помогает утолить чувство жажды. Однако при этом происходит вторжение в интимную зону человека. Поэтому важно обращаться с умирающим осознанно и осторожно, учитывая его потребности, желания и страхи.

Уход за полостью рта заключается в стимуляции слюноотделения, чего можно добиться с помощью:

- замороженных фруктов, например положите в рот ананас.
- замороженных напитков: например, пива, сока, колы, игристого вина.
- кислого чая, например, с шиповником, мальвой, лаймом.
- регулярного увлажнения полости рта: По возможности прополаскивайте рот два раза в течение часа (при необходимости используйте соломинку) или обтирайте область рта тампоном, смоченным в чае шиповника или воде.
- жидкостей для орошения полости рта с помощью распылителя. Лучше всего купить в аптеке флакон с распылителем объемом 50 мл, наполнить его выбранной вами жидкостью и регулярно орошать полость рта.
- небольшой шипучей таблетки, содержащей витамины, которую кладут на язык.
- удаления налета: нанесите крем или масло на язык и осторожно смажьте его палочками для ухода за полостью рта (их можно приобрести в аптеке).

Увлажняйте кожу губ, например, с помощью бальзама для губ или смеси масла и меда.

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.

Не забывайте заботиться о себе

- Постарайтесь поддерживать собственную активность.
- Больше двигайтесь, желательно на свежем воздухе.
- По возможности высыпайтесь.
- Регулярно ешьте и пейте.

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, streiche n 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.

Душа и связь

Перед смертью человек может начать осознавать свои духовные потребности, касающиеся его идентичности и внутренних ориентиров. Мысль или вера во что-то высшее, поддерживающее, всеобъемлющее и милосердное может утешить в моменты страха, бессилия, слабости и горя.

Поэтому постарайтесь внимательно и тщательно отслеживать все вербальные и невербальные сигналы умирающего. Внутреннее спокойствие и готовность принять мучительные чувства умирающего могут оказать поддерживающее воздействие. Иногда во время этого процесса также проявляются как ваше собственное эмоциональное самочувствие, так и стрессовые переживания. Помните об этом.

Что я могу сделать?

- Задавайте вопросы.
- Слушайте вместе музыку, пойте и медитируйте.
- Обнимите умирающего, погладьте его, нежно прикоснитесь к его щеке.
- Вспоминайте счастливые времена.
- Пообещайте помощь и поддержку.
- Отодвиньте страх и гнев в сторону.
- Если можете, дайте понять, что будете рядом до конца.
- Выразите свою потерю.

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 Bewusstseins-zustand 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.

Кома

Люди, находящиеся в коме или других сходных состояниях, не полностью лишены сознания или утратили восприятие. Иногда они находятся в очень измененном состоянии сознания. Потенциал осознанности существует до тех пор, пока сердце продолжает биться.

Люди, находящиеся в коме, не только физически больны, но и часто чувствуют себя дезориентированными и одинокими. Теперь они задаются вопросами. Речь идет не о том, чтобы пытаться вывести вашего близкого человека из комы. Скорее подразумевается активное отношение к телу, состоянию сознания и внутренним переживаниям.

Не забывайте заботиться о себе

- Старайтесь поддерживать близость с умирающим.
- Старайтесь соблюдать ритуалы – это создаст опору и порядок.
- Выясните, что в конечном итоге помогает вам чувствовать себя хорошо.
- Примите тот факт, что сопровождение также означает быть и оставаться рядом.
- Постарайтесь поверить, что вам хватит сил даже в момент величайшей слабости и сильнейших сомнений.

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.

Кончина

Тело и прощание

Обычно у умирающих первыми перестают работать легкие – человек перестает дышать. Через две-три минуты останавливается и сердце, что означает прекращение снабжения кислородом всех органов. Примерно через восемь-десять минут перестает функционировать мозг, что называется смертью мозга. Теперь начинается разложение организма: из-за отсутствия обмена веществ, то есть отсутствия переноса кислорода и питательных веществ, умирают клетки. Наступает биологическая смерть.

Признаки смерти

Речь идет о «неявных» и «явных» признаках смерти. «Неявными» считаются остановка дыхания и неподвижные зрачки. «Явными» признаками являются трупное окоченение и трупные пятна. Трупное окоченение развивается от двух до четырех часов после смерти. Потом окоченение мышц исчезает через 24–48 часов. Трупные пятна представляют собой изменение цвета кожи от красно-фиолетового до сине-серого цвета, они появляются после так называемой «трупной бледности» и «посмертного охлаждения». Первые трупные пятна появляются примерно через 20–60 минут после наступления смерти.

Не забывайте заботиться о себе

Потеря близкого человека и скорбь часто являются для организма экстремальной нагрузкой. Сердце бьется быстрее или даже сбивается, в груди становится тесно, сердце болит. Вы не можете спать или сильно устали, пропал аппетит, все происходит медленно – горе забирает энергию. Тем важнее сейчас относиться к себе бережно и уделить себе необходимое время. Не существует какого-то одного типа горя, каждый человек скорбит индивидуально.

- Говорите о своих внутренних переживаниях и мыслях, делитесь своей болью и тревогами.
- Поддерживайте связь с людьми, которым вы важны.
- Ощутите свою физическую реакцию на горе.
- Осознайте, что, например, боль в сердце, бессонница, упадок сил или потеря аппетита могут быть реакцией на горе.
- Больше двигайтесь на свежем воздухе.
- Позвольте себе встречи с умершим во сне или дневных грезах.

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 Aufbahren. 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.

Что я могу сделать?

Даже после смерти в течение нескольких часов и дней еще можно наблюдать изменения, происходящие с умершим. Вы можете прикасаться к умершему. Это поможет вам осознать ситуацию и постичь смерть.

Очень сближающим и ценным опытом является омовение умершего и подготовка его к последнему пути. Вы можете одеть его и уложить для церемонии прощания. Многие люди считают очень интимным и красивым усыпать ложе цветами, расчесать волосы, нанести любимый аромат или надеть любимую блузку.

Полезно знать

Из-за трупного окоченения, возможно, придется разрезать рубашку или блузку сзади, чтобы ее было легче надеть. Обязательно уделите время прощанию и не забывайте про свои границы!

Выберите ритуалы у постели и в комнате умершего в соответствии с его культурными традициями и религиозными потребностями, например:

- Откройте окно.
- Зажгите свечу.
- Положите букет цветов на смертное ложе.
- Произнесите молитвы, пожелания и благословения в последний путь.
- Включите музыку.

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.

Смерть и скорбь

Если человек умер, необходимо вызвать врача, чтобы он констатировал факт смерти и выдал свидетельство о смерти.

Для этого у вас должны быть наготове:

- Удостоверение личности
- Карта медицинского страхования

Полезно знать

Позвоните лечащему врачу или в службу вызова дежурных врачей (116/117), но не полицию или пожарную охрану.

После визита врача следует проинформировать похоронное бюро. Есть ли договор с похоронным бюро? Есть ли у вас уже опыт общения с похоронным бюро?

Что я могу сделать?

- Сообщите родственникам и друзьям, желающим попрощаться с покойным.
- Даже если человек умер, вы все равно можете сказать ему то важное, что еще осталось недосказанным.
- Вовлекайте детей и подростков. Дети могут положить в гроб рисунки или другие вещи. Поговорите вместе о том, что произошло.
- Объясните с учетом их возраста, что предстоит сделать.
- Обдумайте и организуйте с друзьями и родственниками конкретный ритуал прощания.
- Послушайте любимую музыку покойного и/или приготовьте его любимое блюдо в одиночестве или вместе с друзьями и близкими.

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.

Не забывайте заботиться о себе

Социальные связи и поддержка очень важны в тяжелый период, а также после него, чтобы справиться со случившимся. Для этого хорошо подходят разговоры с друзьями. Также благотворное влияние оказывают музыка, пение и молитвы. Всегда трогательно устраивать поминальную церемонию, во время которой есть время и тишина, чтобы попрощаться.

В Интернете предлагается множество перечней и информации о задачах, которые нужно уладить после смерти. Более подробную информацию по вопросу «Что делать после смерти?» вы найдете в путеводителе «Когда исцеление уже невозможно...» (см. приложение).

Позже в трауре

Определите для себя новую идентичность, если она изменилась в связи со смертью вашего близкого человека: «Теперь я вдова или сирота!»

Рассмотрите возможность уйти в отпуск по болезни, если вы ощущаете себя в состоянии сильного стресса после смерти близкого человека.

Если вы чувствуете, что бремя становится для вас непосильным, обратитесь за помощью. Ваша касса медицинского страхования предоставит вам список терапевтических услуг, а консультации по вопросам тяжелой утраты или соответствующие группы поддержки вы сможете найти через Центральный контактный пункт хосписа (Zentrale Anlaufstelle Hospiz), см. приложение.

В Берлине усопший может оставаться дома до 36 часов.

Если у вас нет возможности провести дома церемонию прощания, но вы хотели бы это сделать, вы можете организовать прощание в похоронном бюро.

Умершего в больнице представитель похоронного бюро также может доставить домой для церемонии прощания.

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 (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.

Приложение

Путеводитель помощи Берлина

Брошюра, посвященная хосписной и паллиативной помощи в Берлине
«Когда исцеление уже невозможно... Информация по теме умирания, смерти и горя», издано Управлением Сената по вопросам науки, здравоохранения и ухода, Unionhilfswerk. Доступно в печатном и цифровом виде через Центральный контактный пункт хосписа | Указатели (www.hospiz-aktuell.de/wegweiser).
телефон: 030 40 71 11 13 (пн.-пт., 9:00-15:00)
Электронная почта (post@hospiz-aktuell.de)

Брошюра о предложениях поддержки для ухаживающих родственников в Берлине
«НЕ ВСЕГДА ЛЕГКО. Поддержка в трудную минуту для ухаживающих родственников и нуждающихся в уходе в Берлине», издано организацией Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V. Скачать с сайта Специализированным центром для ухаживающих родственников | Брошюры (www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren).
телефон: 030 69 59 88 97

Брошюра по уходу на дому
«Забота в Берлине компактно. Вопросы и ответы об уходе на дому», издано Управлением Сената по вопросам науки, здравоохранения и ухода. Доступно также в Информационно-консультационных центрах по уходу и на сайте berlin.de | Искать «Pflegende Angehörige» (www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige)

Предложения по обучению

Последняя помощь-Курсы (ЛХК) и другие:

- ЛХК по всей Германии (www.letztehilfe.info/kurse)
- ЛХК для детей и подростки (www.letztehilfe.info/kids)
- ЛХК и Курсы Профилактики в Берлине (www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote)

Кассы больничного страхования и кассы страхования по уходу предлагают специальные курсы для ухаживающих родственников. Обратитесь целенаправленно в больничную кассу тяжелобольного и умирающего человека.

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 (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)

Консультационные услуги

Вы имеете право на консультацию по вопросам хосписной и паллиативной помощи. Обратитесь в свою кассу больничного страхования или в кассу тяжелобольного и умирающего человека. В Берлине такие консультации предоставляют в основном Информационно-консультационные центры по уходу.

Все об уходе от Информационно-консультационных центров по уходу
Сервисный телефон: 0800 59 000 59
(пн.-пт. 9:00-18:00)
информационно-консультационных центрах по уходу Берлина
(www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Например, здесь вы получите консультацию, если вы не можете присутствовать, не можете ухаживать за своими родственниками и необходимо организовать замену, или если вы не можете адекватно организовать уход на дому и необходим краткосрочный уход.

Консультации по вопросам умирания, смерти и горя от Центральный контактный пункт хосписа
Сервисный телефон: 030 40 71 11 13
(пн.-пт. 9:00-15:00)
Центральный контактный пункт хосписа
(www.hospiz-aktuell.de)
Электронная почта (post@hospiz-aktuell.de)

Консультации по паллиативному уходу и организация добровольной помощи в конце жизни амбулаторными хосписными службами в Берлине
Список амбулаторными хосписными службами в Берлине
(www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)

Разумеется, вы также можете обратиться за советом к своему доверенному врачу или к руководителю службы ухода, если она уже привлечена к уходу. Если врач назначает специализированную амбулаторную паллиативную помощь (SAPV), вы также можете получить компетентную поддержку и консультацию от поставщика услуг SAPV. Если у вас есть вопросы, вы можете обращаться в Home Care Berlin (www.homecareberlin.de).

В зависимости от конкретного неизлечимого заболевания вы также можете получить консультацию в специальных организациях самопомощи и специализированных обществах, таких как:

- Берлинское общество рака
  (www.berliner-krebsgesellschaft.de)
- Консультации по раку в Берлине
  (www.krebsberatung-berlin.de)
- Берлинская помощь СПИДу
  (www.berlin-aidshilfe.de)
- Общество Альцгеймера в Берлине
  (www.alzheimer-berlin.de)

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

Brauchen Sie Unterstützung im Trauerprozess, wenden Sie sich entweder an die Zentrale Anlaufstelle Hospiz (siehe oben) oder an ein Berliner Trauerangebot (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 Knaur 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

Обзор различных организаций самопомощи в Берлине вы можете найти на сайте SEKIS (www.sekis-berlin.de) или по всей стране на сайте NAKOS (www.nakos.de).

Если вам нужна поддержка в период скорби, обратитесь либо в Центральный контактный пункт хосписа (см. выше), либо в берлинскую службу поддержки скорбящих (www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote).

Используемая литература

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 Knaur 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 Bonn, 2000

Spiritualität in der Hospizarbeit. Eine Handreichung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
Deutscher Hospiz- und PalliativVerband, 2017

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 (post@hospiz-aktuell.de)
Telefon: 030 40 71 11 13
Zentrale Anlaufstelle Hospiz | Wegweiser
(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)

Gefördert durch:

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN

Выходные данные

Издатель
Департамент Сената по науке, здравоохранению и уходу (Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege);
Центральный контактный пункт хосписа (Zentrale Anlaufstelle Hospiz)

Автор
Лидия Рёдер

Редакция
Клаудия Пфистер,
Центральный контактный пункт хосписа (Zentrale Anlaufstelle Hospiz)
компании Unionhilfswerk

Заключительная Редакция (V.I.S.D.P.G.)
Доктор Кристина Фурманн,
Департамент Сената по науке, здравоохранению и уходу (Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege)

Профессиональные консультации
Сюзанна Реберг, руководитель амбулаторной хосписной службы Volkssolidarität Berlin (Ambulanter Hospizdienst der Volkssolidarität Berlin);
Штефан Шютц, руководитель амбулаторного хосписа Шёнеберга (Ambulanter Hospizdienst des Nachbarschaftsheims Schöneberg);
Элизабет Шмидт-Пабст, руководитель амбулаторной хосписной службы «Lazarus» фонда «Hoffnungstaler Stiftung Lobetal» (Ambulanter Lazarus Hospizdienst der Hoffnungstaler Stiftung Lobetal)

Дизайн
Union Sozialer Einrichtungen
Koloniestraße 133-136
13359 Berlin

Безбарьерная версия
capito Berlin (декабрь 2024 г.)
Weydemeyerstraße 2/2a
10178 Berlin

Заказ
Эту брошюру можно получить в Центральный контактный пункт хосписа (Zentrale Anlaufstelle Hospiz).

Электронная почта (post@hospiz-aktuell.de)
телефон: 030 40 71 11 13
Центральный контактный пункт хосписа | Указатели
(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)

При поддержке:

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege | BERLIN

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