Unionhilfswerk
Zentrale Anlaufstelle Hospiz

Sorgekultur in Berlin

Gefördert durch:
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
BERLIN

Begleitung am Lebensende

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Yaşamın sonunda refakat

Bakımı üstlenen aile yakınları için bir rehber

Diese Broschüre soll Ihnen Mut machen.

Bu broşür cesaret vermek amacıyla hazırlanmıştır.

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.

Giriş

Bir günden diğerine bazen hayattaki her şey değişebilir, dünyalar yıkılabilir. Bu durum, tedavisi olmayan veya yaşamı tehdit eden bir hastalık teşhisiyle tetiklenebilir.
Şimdi ne olacak? Kim yardım edebilir?
Ve son aylarda, haftalarda veya saatlerde yardımcı destek sağlamak için ne yapabilirim?

Böyle bir durumda, ölmek üzere olan ağır hasta kişiler için refakat ve bakım organize etmek çok önemlidir. Ancak refakat eden kişi gerekli öz bakıma da dikkat etmelidir.
Pek çok bakımı üstlenen kişi fiziksel ve zihinsel gücünün sınırlarını zorlar ve kendisi de hastalanır.

Bu nedenle ölüm döşeğindekilere refakat asla tek başına üstlenilmemelidir. Yardım isteyin! Örneğin, ayakta tedavi hizmeti veren bir hospis hizmetine başvurun! Orada palyatif bakım konusunda uzman danışmanlık hizmeti alabilirsiniz. Eğitimli gönüllü yaşam ve ölüm refakatçileri bilgi, empati ve zamanlarıyla yanınızda olacak ve yas döneminizde de size destek olacaklardır.

Bu broşür size yaşam sonu refakati konusunda bilgi ve yardım sağlamakta olup, ölmekte olan sevdiklerinizin son yaşam yolculuklarında ve zor zamanlarında yanlarında olmanız için sizi teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

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

İçindekiler

Yaşamın Son Haftaları 6
Yaşam ve Ölüm 6
Duygular ve Değişim 9
Beslenme ve Geri Çekilme 10
Umut ve Açıklığa Kavuşturma 12
Güven ve Anlam 14

Son Günler ve Saatler 16
İlişki ve Dil 16
Beden ve Duyular 18
Ruh ve Bağlılık 22

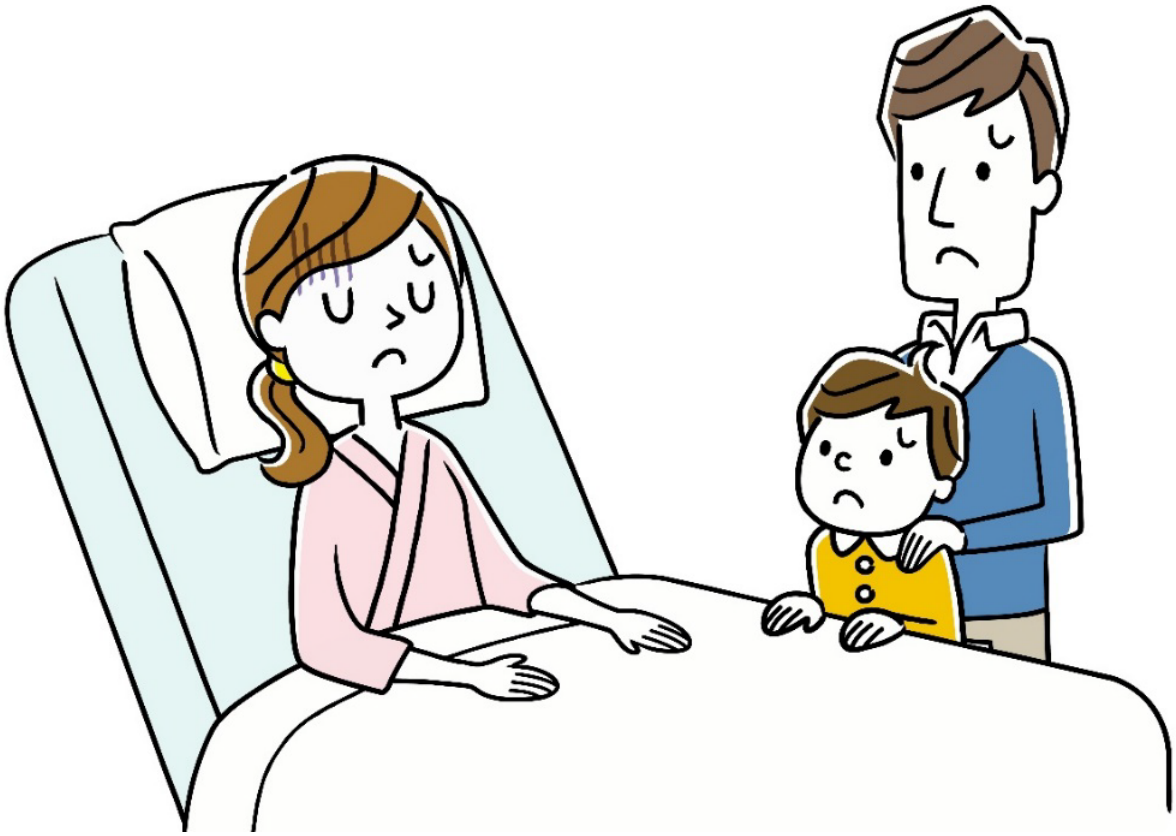
Son 24
Beden ve Veda 24
Ölüm ve Yas 26

Ek 28
Merkezi Berlin Rehberi 28
Eğitim Programları 28
Danışmanlık Hizmetleri 29
Kullanılan Literatür 30

Künye 31

Die letzten Lebenswochen

Leben und Sterben

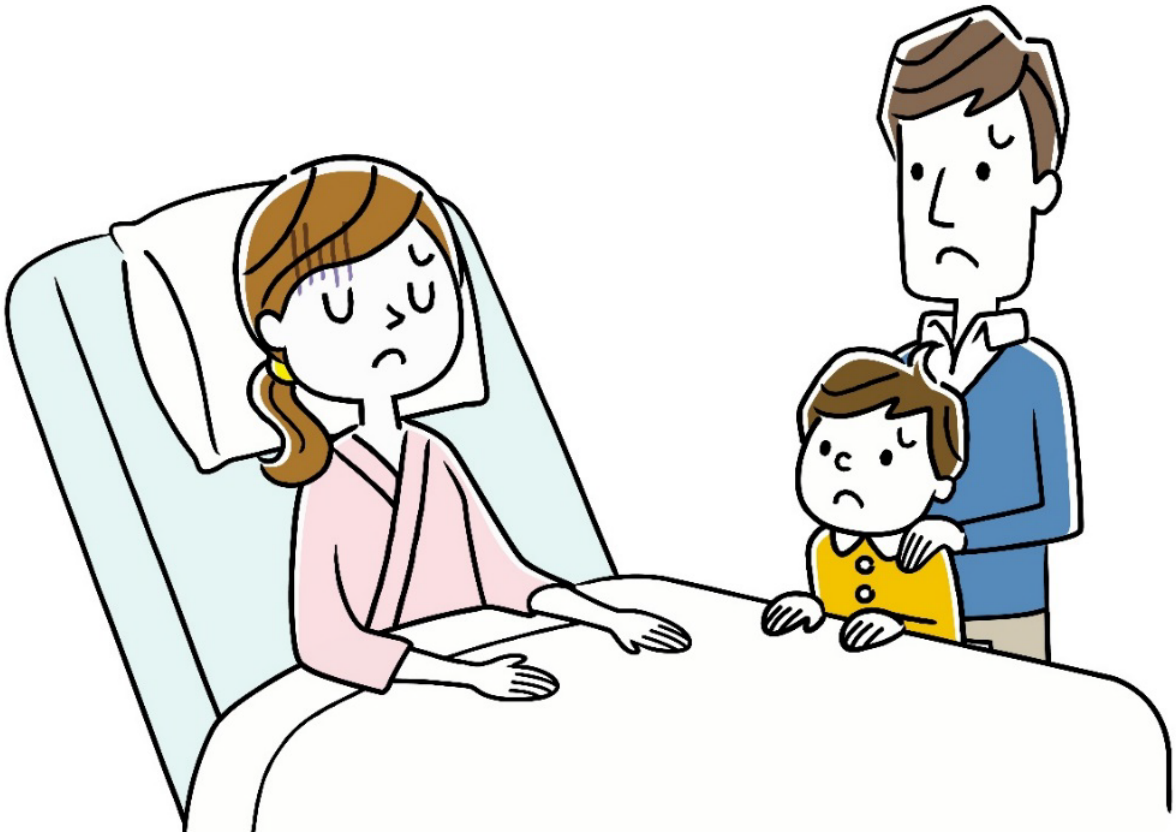


Sterben, Tod und Trauer sind Teil des Lebens. Ob eine unerwartete unheilbare Krankheit in jüngeren Jahren oder die letzte Phase nach einem langen Leben – beides sind Einschnitte, die es anzunehmen gilt.

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.

Yaşamın Son Haftaları

Yaşam ve Ölüm



Ölmek, ölüm ve yas hayatın bir parçasıdır. İster genç yaşta beklenmedik ve tedavisi olmayan bir hastalık olsun, ister uzun bir yaşamın son evresi; her ikisi de kabul edilmesi gereken acılardır.

Geride kalan süre, özellikle de ölümlülüğün arka planında, son derece yoğun ve değerli olabilir. Artık mesele iyileşmek değil, yaşam kalitesini ve saygınlığı korumaktır. Palyatif bakım açısından, bakım, ağrı kesici, psikososyal ve manevi bakım önlemleri, hasta kişinin etrafını koruyucu bir pelerin (Latince Pallium) gibi sarar. Ölmek üzere olan kişinin istek ve ihtiyaçları, refakat için yol gösterici prensibi oluşturur.

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.

Ölümcül hastalığı olan ve ölmek üzere olan bir kişiyle birlikte yaşamak, ilgili herkes için birçok değişikliği beraberinde getirir. Hasta kişinin rolü artık farklıdır, aile kendini yeniden bulmak ve organize etmek zorundadır. Yeni bağımlılıklar ortaya çıkar.

Doktorlar, yaşam sonu refakatçileri veya bakım personeli gibi yabancı kişiler en kişisel alanda çalışırlar. Korkular ve güvensizlikler, güçsüzlük duyguları, muhtemelen öfke ve geri çekilme isteği de ortaya çıkabilir.

Bilmekte yarar var

Ailede (küçük) çocuklar varsa, açık olmak önemlidir. Yaşlarına uygun bir şekilde eşlik edilirse çocuklar ölmek, ölüm ve yas konularıyla başa çıkabilirler. Ancak, bir aile yakınının hastalığı ve yaklaşan ölümü gizli tutulursa, bu durum belirsizlik, endişe ve suçluluk duygularına yol açabilir. Yaşla ilgili olarak, bunun farkında olmalısınız:

- Çocuklar üç ila altı yaşları arasında ölümle ilgili ilk belirsiz fikirlerini geliştirirler. Ancak ölüm onlar için hala karanlık ve hareketsizlikle ilişkilendirilen geçici bir durumdur.
- 6-12 yaş arası çocuklar, genellikle kişiselleştirilen veya bir ceza olarak algılanan ölümün kesinliğini kavramaya başlarlar.
- Ergenlikten itibaren ölüm nihai, kesin bir şey olarak algılanır ve yaşamın anlamı ya da ölümden sonraki yaşam hakkında sorular ortaya çıkar.

Değişiklikleri kabul etme

Yakınları, ölmekte olan kişiyle olan ilişkinin, yakınlık ve cinsellik ihtiyacı da dahil olmak üzere, değişmesini genellikle acı verici bulur. Bazen dokunma ve fiziksel yakınlık arzu edilir.

Bazen de stres verici ve reddedilmiş olarak deneyimlenebilir. Burada, bakım verilen kişi ve kendiniz için neyin uygun ve uyumlu olduğunu bulmak önemlidir. Yakınınız hala hayatta olsa bile keder hissetmek normaldir ve vedalaşma sürecinin bir parçasıdır.

Ölmekte olan kişinin kendisi de yas tutar; kaybetmekte olduğu hayatı için, onun için değerli ve önemli olan her şey için. Bu kederi kabul etmek ve ona göğüs germek, kişinin kendi acısı içinde ulaşılabilir ve dokunulabilir olması, ölmekte olan kişinin hayatı bırakmasına yardımcı olur.

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.

Ne yapabilirim?

- Ölmek üzere olan insanlara refakat ederken, ilk ve en önemli şey onlara şu duyguyu vermektir: “Sen önemlisin çünkü sen sensin ve sonuna kadar önemlisin!” (Cicely Saunders)
- Tüm dikkatinizi ölmekte olan kişiye yöneltin. Tüm dikkatinizle onunla birlikte olmaya çalışın, onu dinleyin, ihtiyaçlarına cevap verin ve böylece ona emniyet, korunma ve yakınlık hissi verin.
- Ağır hasta bir kişiyi sadece eksiklik, endişe ve acıma bakış açısıyla değil, kalan olanakları ve yetenekleriyle görün. Ölmekte olan bir kişi hala bir eş, ebeveyn, çocuk veya arkadaştır.
- Hasta kişiyi mümkün olduğunca ve istediği ölçüde günlük yaşama dahil edin. Zor zamanlarda bile, ölmek üzere olan birçok insan, elinden geldiğince birlikte yaşama katılmak ister.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

Şimdi, sorumluluğun ağırlığı altında ezilmemek için kendinize dikkat etmeniz özellikle önemlidir. Bu nedenle, bilinçli olarak tekrar tekrar “normal” hayata dönün.

- Bakım ve hastalığın ötesinde, sizin için iyi olan şeyleri hem içsel hem de dışsal olarak günlük yaşamınıza entegre etmeye çalışın.
- Kendiniz için rahatlama organize edin, komşularınızdan ya da arkadaşlarınızdan yardım isteyin.
- Ayakta tedavi hizmeti veren bir hospis hizmetinden destek alın.

Berlin'deki ayakta hospis hizmetlerinin güncel listesini ekte bulabilirsiniz.

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.

Duygular ve Değişim

Tüm insanlar krizlere farklı tepkiler verir. Birinin kendini nasıl hissetmesi gerektiği konusunda doğru ya da yanlış bir yol yoktur. Belki de hiç öğrenmek istemediğiniz birçok şeyi muhtemelen öğrenmek zorunda kalacaksınız. Kaçınmayı tercih ettiğiniz konularla uğraşmak zorunda kalacaksınız. Aşağıdaki gibi sorularla uğraşmak zorunda kalabilirsiniz:

- Bakım derecesi için nasıl başvurabilirim?
- Bakım yatağını nereden bulabilirim?
- Tuvalet sandalyesi almak için ne yapmalıyım?
- Geçici olarak bakımı üstlenemeyecek durumda olursam ne yapmalıyım?
- Mazeret bakımı ya da kısa süreli bakım hizmetini nasıl bulabilirim?
- Hangi doktorun ev ziyaretleri de yaptığını nasıl öğrenebilirim?

Bu soruların cevaplarını Berlin'deki bakım destek merkezlerinde bulabilirsiniz. Bkz. Ek.

Ayrıca kendinize aşağıdaki soruları da sormanız gerekir:

- Güncel bir önleyici bakım vekaletnamesi ve/veya bir hasta talimatı var mı? Eğer yoksa ne yapmalıyım?
- Ayakta hospis hizmetini nasıl bulabilirim?

Bu soruların yanıtlarını örneğin Darülaceze merkezi iletişim noktasında (Zentrale Anlaufstelle Hospiz) bulabilirsiniz. Bkz. Ek.

Ne yapabilirim?

- Dinleyin ve açık ve hazır olmaya çalışın.
- Gördüklerinizi ve duyduklarınızı onaylayın. Ölmekte olan kişinin endişeleri olarak algıladığınız şeyleri yansıtmak için kelimeler, jestler veya yüz ifadeleri kullanın ve tepkilerine dikkat edin.
- Duruma tamamen dahil olmaya çalışın.
- Ölmek üzere olan kişinin yanında onun hakkında konuşmayın, onunla her zaman yaptığınız gibi iletişim kurun.
- Her şeyin olduğu gibi kalabileceğini açıkça belirtin.

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.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

Güçlü yönlerinizi ve şu anda kullanabileceğiniz güç kaynaklarınızı fark etmeye çalışın. Ayrıca zorlukların üstesinden geldiğiniz durumları da hatırlayın. Böyle anları hatırlayın.

- Olup bitenleri tüm duyularınızla algılayın.
- Gerekirse Berlin'de bakımı üstlenen aile yakınları için psikososyal ve psikolojik danışmanlık ve destek hizmetlerinden yararlanın.

Bu konuyla ilgili bilgileri örneğin “HER ZAMAN KOLAY DEĞİL. ...” adlı broşürde bulabilirsiniz, bkz. Ek.

- Ne kadar dinlenmeye ve inzivaya ihtiyacınız olduğunu düşünün.
- Değişimi hayatın bir parçası olarak kabul etmeye çalışın. Bazen durumu kabullenmek onu farklı ve daha kolay hale getirir. Tüm acı ve ızdırabın yanı sıra, hoş deneyimlere odaklanmaya devam edin.

Beslenme ve Geri Çekilme

Ölmek üzere olan kişi giderek daha fazla içine kapanır. Gittikçe zayıflar, çok uyur ve daha sık yatar. Yakınlık ve dokunma ihtiyacının yanı sıra yiyecek ve içecek ihtiyacı da değişir.

İşitme, görme, koklama ve dokunma duyularında da az ya da çok çeşitli zayıflamalar olabilir.

Bu durum örneğin denge kaybı, yürüme dengesizliği veya ince motor becerilerde bozulma şeklinde kendini gösterir. Zaman veya sıcaklık algısında da bozulma meydana gelebilir. Ölmekte olan kişinin davranışlarında meydana gelebilecek ani soğukluk, saldırganlık veya artan kaygı gibi değişikliklerle başa çıkmak da sizin için özellikle zor olabilir.

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.

Ne yapabilirim?

- Kalan haftalarda ve günlerde mümkün olduğunca kaliteli bir yaşam sürmesini sağlayın.
- Ağrı, bulantı ve kusma gibi sıkıntı verici belirtilerin tedavi edilmesini sağlayın.
- Nasıl yardımcı olabileceğinizi doktorunuzla, hemşirenizle veya hospis hizmetinizle görüşün.
- Örneğin hafif masajlar veya yumuşak doku nuşlar hoş olarak algılanır. O anda neyin istendiğini veya nelerden hoşlanıldığını öğrenmeye çalışın. Bu, o günkü ruh haline, mevcut ağrılara veya diğer faktörlere bağlı olarak değişebilir.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

- Sadece bakımını üstlendiğiniz kişiye değil, kendinize de özen gösterin.
- Kendinizi mümkün olduğunca rahat ettirin. Bu, kuvvetinizi geri kazanmanıza ve sağladığınız bakım ve destek için güç toplamanıza yardımcı olur.
- Çevrenizi ve odanızı güzel bir şekilde dekore edin. Bir buket çiçek, mumlar, rahatlatıcı kokular, bir fincan çikolata veya sıcak bir banyo harikalar yaratabilir.

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.

Umut ve Açıklığa Kavuşturma

Ölmek üzere olan bir kişi genellikle yaşadığı hayata daha geniş bir açıdan bakar ve bir durum değerlendirmesi yapar: İyi olan ve başarılan neydi? Hangi arzular yerine getirilmeden kaldı? Hala mutlaka açıklığa kavuşturulması gereken ne var? Bir şeyin sonuna kadar sürmesi ve devam etmesi arzusu çok önemli hale gelir.

Bazen ölmekte olan insanlar suçluluk duygusu da yaşarlar. Eski acılar ve çözülmemiş çatışmalar alevlenebilir ve duygusal acıya neden olabilir. Bazı şeyler artık çözülemez. Bu konuda yaşanan hayal kırıklığı ile başa çıkılmalıdır. Burada ölmekte olan kişinin yanında durmak ve konuşma teklif etmek önemlidir.

Ne yapabilirim?

Ölmekte olan kişiyi, kendi hayatını yaşamaya devam edebilecek ve kendi ölümünü anlayabilecek şekilde destekleyin. Diğer kişiye yakın olmaya, potansiyelini uyandırmaya ve güçlendirmeye çalışın. Ölmekte olan kişinin duygusal sorunlarını çözemeyeceğinizi veya yükünü onun yerine taşıyamayacağınızı unutmayın!

- Refakat ettiğiniz kişinin kendi başına yapabileceği görevleri ve işleri üstlenmemelisiniz. Bu, onlara hala biraz bağımsız oldukları hissini verecek ve ayrıca kendi enerjilerini koruyacaktır.
- Huzur ve sessizlik sağlayın. Anı değerli bir deneyim olarak yaşayın ve hala mümkün olan şeylerin tadını çıkarın. Güven ve emniyet hissi vermeye çalışın.
- Birlikte olmak için zaman ayırın, çünkü bu zaman artık belirgin şekilde sınırlıdır. Duyguları algılayın ve tanınmalarına izin verin.
- Hayatın anlamı ve ortaya çıkan belirsizlik hakkında konuşmayı teklif edin. Gerekirse, ölmekte olan kişi isterse profesyonel ruhsal yardım alın.
- Konuşulmayan şeylerin adını koyun. Bu ortamı netleştirir.
- Aşağıdaki gibi spesifik sorular sorun: Neye ihtiyacın var?
- Ne istiyorsun? Başka ne söylemek istiyorsun?
- Açık, net ve şefkatli olmaya çalışın. Empatik, özenli ve anlayışlı bir tutum hem sizin hem de bakımını üstlendiğiniz kişi için iyidir.
- Hala orada ne olduğuna ve birlikte neler yapabileceğinize bakın. Bu şekilde dayanışma içinde birlikte yaşamaya devam edebilirsiniz.

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.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

- Bakım ve öz bakım arasında doğru dengeyi bulun, çünkü sizin de en az refakat ettiğiniz kişi kadar sıcaklığa, nezakete ve anlayışa ihtiyacınız var. Öz bakım ve şefkat zor zamanlarda ve stresli durumlarda yardımcı olur.
- Kendinize iyi bakın ve mümkün olduğunca ara verin.
- Değişimi kabul etmeye ve acıya katlanmaya çalışın.
- Sosyal ilişkilerinizi devam ettirin. Rahatlama sağlayan stresli şeyler hakkında konuşun; paylaşılan bir üzüntü yarı yarıya azalır.
- Aynı zamanda güzel anlardan da bahsedin. Paylaştığınızda sevinç ikiye katlanır.
- Çocuklar söz konusuysa, günlük ritüelleri ve rutinleri sürdürmeye çalışın.

Refakat ettiğiniz kişi size karşı normalden farklı davranırsa bunu kişisel algılamamaya çalışın. Bazen kızgınlık, öfke ve korku ortaya çıkabilir.

Bu davranışın hastalıktan kaynaklandığını ve sizinle hiçbir ilgisi olmadığını anlamaya çalışın. Belki böylelikle bunu kabul edebilir ve sınıflandırabilirsiniz.

Bazı umutsuz durumlarda, olaylara farklı bir perspektiften bakmak yardımcı olabilir. Bakış açısının değişmesi çoğu zaman olayların daha dengeli, dostane ve kapsamlı görünmesini sağlar. Bu, huzur getirebilir ve harekete geçmek için yeni perspektifler açabilir.

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.

Güven ve Anlam

Maneviyat insan yaşamının bir boyutudur. Anlam, değer ve aşkınlık, Tanrı, ilahi olan; kendimizden daha büyük bir şey arayışıyla ilgilidir. Anla, kendi benliğinizle, diğer insanlarla, doğayla, evrenle nasıl bağlantı kuruyorsunuz?

Bazen din, ölümcül hastalığı olan bir kişinin ve yakınlarının hayatında daha önce yer almamış olsa bile, yaşamın sonunda daha önemli hale gelir. Beden giderek daha az şey yapabildiğinde değerler ve anlam daha önemli hale gelir. İş ve hobiler artık mümkün değildir. Arkadaşlar da geri adım atabilir.

Cevaplardan daha fazla soru ortaya çıkar; genellikle mevcut durum için kimin suçlanacağı sorusu da buna dahildir. Bu normaldir ve kaderle çelişki içinde olmakta sorun yoktur. Hayata ve geride kalan insanlara veda etmenin acısı gibi acılar da her zaman gerçektir.

Fiziksel, duygusal ve sosyal kısıtlamaları deneyimlemek acı verir. Birçok şeyin yarım kalacağını, fırsatların değerlendirilmediğini ve artık değerlendirilemeyeceğini kabul etmek zordur. Bazen anlam sorularının tatmin edici bir cevabı olmadığından, maneviyat acıyla ve bir bütün olarak durumla daha iyi başa çıkmaya yardımcı olabilir.

Ne yapabilirim?

- Sevgi dolu bakım her zaman faydalıdır çünkü kişinin kendini değerli olarak deneyimleyebileceği bir alan yaratır.
- Ölmekte olan kişinin manevi ihtiyaçlarını tanımaya çalışın ve bu doğrultuda onu destekleyin. Örneğin, ruhani veya dini metinler veya şarkılar duymak, birlikte şarkı söylemek, müzikler dinlemek veya dua etmek isterler mi?
- Bir kişinin onuru ve değerleri, eksikliklerinin ötesine geçer. Dış görünüşü çok değişmiş olsa bile, ona bu anlamda değer vermeye çalışın.
- Cevapları kendiniz bulmak zorunda kalmadan ölmekte olan kişinin sorularına açık olun: Ben nereden geliyorum? Benden geriye ne kaldı? Nerede kalacağım? Korkumu, öfkemi, acımı, sevgimi, neşemi nereye koyacağım?
- Ölmekte olan kişinin özerkliğine saygı gösterin. Kararlarını ve isteklerini saygıyla karşılayın. Ayrıca bireysel yaşam deneyimlerine ve yaşam modellerine de saygı gösterin.
- Ölmekte olan bir kişinin sınırlarına saygı gösterin ve kendi sınırlarınıza da saygı gösterin.

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

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

- Güzel şeylere odaklanın. Değerli anların farkına varın.
- Kendi ölümünüz üzerine düşünmek için kendinize izin vermeye çalışın.
- Kendi güç kaynaklarınızı bulmaya ve kullanmaya çalışın.
- Yolu belirlemek yerine dikkatle takip edin.
- Bu yoğun dönemde siz de destek kabul edin.
- Ölümü bir yenilgi olarak görmemeye çalışın! Bu hayatın bir parçasıdır ve hayat büyük bir armağandır.

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

Son Günler ve Saatler

İlişki ve Dil

Ölmekte olan insanların dili son günlerde ve saatlerde değişir. Ölmekte olan insanlar bazen sembollerle konuşurlar. Bu farklı bir anlayış gerektirir, çünkü dil artık mantıklı değildir.

Bu artık tamamen olgusal bilgi veya nesnel gerçekleri aktarma meselesi değildir. Daha çok, kişisel bir ruh halini ifade etmekle ilgilidir ve derinlerde bir anlaşılma arzusu vardır. Takdirinizi, anlayışınızı ve ilginizi yüz ifadeleri, jestler ve ses tonunuzla ifade etmeye çalışın.

Ne yapabilirim?

Sevdiğiniz birinin yakında öleceğini ve bunu engelleyemeyeceğinizi kabul etmek zordur. Ancak son yolculuklarında onlara eşlik edebilir, yanlarında durabilir ve onlar için orada olabilirsiniz.

- Ellerini tutmak, dinlemek, birlikte gülmek, ağlamak ya da sessiz kalmak ve gözyaşlarını silmek iyi gelecektir.
- Birlikte müzik dinleyin veya bir şeyler okuyun.
- Duyarlı bir şekilde yanıt verin ve iletişim kurun.
- Ruh hallerine tahammül edin.
- Vücudu ileri geri hareket ettirin.

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.

Sözsüz iletişim artık giderek daha önemli hale geliyor, göz teması genellikle çok uzun süre mümkündür. Algıladığınız şeyi adlandırın, bu insanlara algılandıklarını ve görüldüklerini hissettirir.

Kendi eylemlerinizi duyurmaya çalışın - ne yaptığınızı söyleyin (örneğin: "Şimdi yüzünü yıkayacağım"). Ölmekte olan kişi minimal hareketler veya nefes sesleri yoluyla iletişim kurar; algıladığınız şeyi sözlü olarak onaylayın.

Komadaki bir hastada işitme duyusunun da sağlam olduğu ve sadece ölümle birlikte kesildiği bilinmektedir. Ölmek üzere olan kişinin bilinç durumu değişmişse iletişim kurmaya çalışın. "İçsel yolculuklarında" onları desteklemek için onlarla konuşun.

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.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

Ölmekte olan kişinin hayattan ve dolayısıyla sizden de uzaklaştığı gerçeğine katlanmak çoğu zaman zordur. Bu nedenle:

- Birlikte geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlayın.
- Yalnızlığa karşı koymaya çalışın ve diğer insanlarla iletişim kurmaya çalışın.
- Durum hakkında konuşabileceğiniz, sizi dinleyecek ve yanınızda olacak benzer düşünen insanlardan veya arkadaşlardan oluşan bir çevre bulun. Her şeyle aynı anda başa çıkamazsınız; herkesin sınırları vardır. Fiziksel, zihinsel ve duygusal sınırlarınızı tanımaya ve kabul etmeye çalışın.

Beden ve Duyular

Ölmek üzere olan kişi kendisiyle konuşulmasına veya dış uyarımlara giderek daha az tepki verir. Derin uyku evreleri yavaş yavaş koma benzeri bir duruma dönüşür. Ölmek üzere olan kişiler yatakta çok fazla yatar, genellikle hep aynı pozisyonda yatarlar.

Ölmekte olan insanlar artık kendi bedenlerini ve bedenlerinin sınırlarını hissedemezler, fiziksel sınırlar ortadan kalkar. Bu nedenle insanlara bedenlerini hissettirmek önemlidir.

Beden nerede biter? Yatak nerede başlar? Bedenin sınırlarını belirlemek için elinizi kullanabilir, bir elinizi bedenin dış hatları boyunca gezdirebilirsiniz. Eğer bu rahat hissettirdiyse, biraz daha sert de olabilir!

Genel olarak, son günlerde ve saatlerde yönelim ve bununla birlikte gerçeklikle ilişki değişir. Huzursuzluk ortaya çıkabilir ve fiziksel değişiklikler başlayabilir.

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.

Tipik ölüm belirtileri

- Kan basıncı ve nabız düşer.
- Dolaşım zayıflar.
- Solunum değişir. Daha yavaş hale gelir. Solunum tekrar tekrar durabilir.
- Ölümden önceki son saatlerde veya günlerde gürültülü nefes alma olarak tipik hırıltılı nefes alma bu durumda normaldir. Aynı durum nefes kesilmesi, yani aralarında uzun duraklamalar olan tek nefes kesilmeleri için de geçerlidir. Bunlar genellikle solunum durmasından ve dolayısıyla ölümden önce gelir.
- Vücut ısısı değişir.
- Kollar, eller, bacaklar ve ayaklar renk değiştirir ve soğur.
- Ağız genellikle açıktır.
- Gözler ve göz bebekleri ışığa daha az tepki verir ve genellikle açıktır.
- Solunum durduğunda ve kalp atışı durduğunda ölüm gerçekleşir.

Ölmek üzere olan kişilerin yemeyi ve içmeyi bırakması normaldir. Bu, ölüm sürecinin bir parçasıdır.

Bir kişi yemeyi ve içmeyi bıraktığı için ölmez, ölmekte olduğu için yemeyi ve içmeyi bırakır.

Vücut susuz kalırsa, yani sıvı verilmezse, vücudun kendi ağrı kesicileri (endorfinler) salgılanır.

Bu nedenle sıvı vermek yerine iyi bir ağız bakımı sağlamak faydalı olacaktır.

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.

Ne yapabilirim?

Ölüm aşamasında kişinin tüm duyularını uyarmak faydalıdır:

- **Koklama:** sakinleşmek için kokulu yağ veya taze lavanta gibi hoş kokular.
- **Tat alma:** En sevdikleri içecekten küçük yudumlar alsınlar ya da en sevdikleri içeceği küçük buz küpleri halinde dondurup emmeleri için ağızlarına koyun. Yiyecek ve içecek teklif edin, ancak onları zorlamayın.
- **Görme:** Bakmaktan hoşlandığı şeyleri sunun, örneğin tanıdık insanların, doğanın, hayvanların, sanatın fotoğrafları.
- **Dinleme:** Sevdiği müzikleri, sesli oyunları açın
- **Dokunma:** Örneğin bir tüyle cildi okşayın, ele taş yerleştirin veya ellerin sıcak bir şey hissetmesini sağlayın.

Ağız bakımı

Ölmek üzere olan insanlar susadıklarını söylediklerinde, bunun nedeni genellikle ağızlarının çok kuru olmasıdır. Ağız bakımı susuzluk hissini gidermeye yardımcı olur. Ancak bu, kişinin mahrem bölgesini ihlal eder. Bu nedenle ölmekte olan kişiye, ihtiyaçlarını, isteklerini ve korkularını göz önünde bulundurarak bilinçli ve dikkatli bir şekilde davranmak önemlidir.

Ağız bakımının amacı tükürük akışını teşvik etmektir, bu da aşağıdakilerle sağlanabilir:

- Dondurulmuş meyve, örneğin ananası ağza koymak.
- Dondurulmuş içecekler: örneğin bira, meyve suyu, kola, şampanya.
- Ekşi çaylar: örneğin kuşburnu, ebegümeci, misket limonu.
- Düzenli ağız nemlendirmesi. Mümkünse, ağza bir saat içinde iki kez çalkalama suyu uygulayın (gerekirse pipet kullanın) veya kuşburnu çayı veya suya batırılmış bir bezle ağzı silin.
- Bir püskürtücü kullanarak dikkatlice ağız içine püskürtülen sıvılar. Bunu yapmanın en iyi yolu, eczaneden 50 ml'lik bir sprey şişesi satın almak, seçtiğiniz bir sıvıyla doldurmak ve sık sık püskürterek ağzı nemli tutmaktır.
- Dil üzerine yerleştirilen küçük bir parça suda eriyen vitamin tableti.
- Birikintilerin çıkarılması. Dilin üzerine krem veya yağ damlatın ve bir ağız bakım çubuğu (eczanelerden temin edilebilir) ile hafifçe ovun.

Dudakları yumuşak tutun, örneğin bir dudak kremi veya tereyağı ve bal karışımı ile.

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.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

- Kendiniz için de aktiviteler düzenlemeye çalışın.
- Tercihen temiz havada egzersiz yapın.
- Mümkünse yeterince uyuyun.
- Düzenli yiyin ve için.

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.

Ruh ve Bağlılık

Ölüm anında, insanlar için kendi kimlikleri ve içsel yönleriyle ilgili bir maneviyat alanı açılabilir. Daha yüce, sürekli, kuşatıcı ve merhametli bir şeye dair düşünce veya inanç, korku, güçsüzlük, zayıflık ve yas zamanlarında rahatlatıcı olabilir.

Bu nedenle, ölmekte olan kişinin tüm sözlü ve sözsüz ifadelerini dikkatle ve konsantrasyonla dinlemeye çalışın. İçsel sakinlik ve ölmekte olan kişinin sıkıntı verici duygularını kabul etme isteği destekleyici bir etkiye sahip olabilir. Bazen kendi hassasiyetleriniz ve stresli deneyimleriniz de bu süreçte ortaya çıkar. Bunların farkında olun.

Ne yapabilirim?

- Sorular sorun.
- Birlikte müzik dinleyin, şarkı söyleyin ve meditasyon yapın.
- Ölmekte olan kişiyi kollarınıza alın, okşayın, yanağına hafifçe dokunun.
- Mutlu zamanları hatırlayın.
- Yardım ve destek sözü verin.
- Korku ve öfkeyi yorumsuz bırakın.
- Yapabiliyorsanız, sonuna kadar orada olacağınızın mesajını verin.
- Kayıp hakkında konuşun.

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.

Koma

Komadaki ya da diğer ciddi geri çekilme durumlarındaki insanlar tamamen şuursuz ya da bilinçsiz değildir. Bazen çok güçlü bir şekilde değişmiş bir bilinç durumundadırlar. Kalp atmaya devam ettiği sürece bilinç potansiyeli mevcuttur.

Komadaki insanlar sadece fiziksel olarak hasta değildir, aynı zamanda genellikle yönlerini şaşırmış ve yalnız hissederler. Artık sorularla karşı karşıyadırlar. Bu, yakınınızı komadan çıkarmaya çalışmakla ilgili değildir. Bu daha çok bedenle, bilinç durumuyla ve içsel deneyimlerle aktif olarak ilişki kurmakla ilgilidir.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

- Ölmekte olan kişiye yakın kalmaya çalışın.
- Ritüelleri sürdürmeye çalışın; bu destek ve yapılanma sağlar.
- Büyük resme dahil olduğunuzu nasıl hissedebileceğinizi öğrenin.
- Refakatin aynı zamanda orada olmak ve orada kalmak anlamına geldiğini kabul edin.
- En büyük zayıflık ve şüphe anınızda büyük bir güç tarafından destekleneceğinize güvenmeye çalışın.

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.

Son

Beden ve Veda

Ölmek üzere olan kişilerde genellikle ilk olarak akciğerler işlevini yitirir – kişi nefes almayı bırakır. İki ila üç dakika sonra kalp de durur, bu da tüm organlara oksijen akışının sona erdiği anlamına gelir. Yaklaşık sekiz ila on dakika sonra beynin çalışması durur; bu beyin ölümü olarak bilinir. Şimdi vücudun çözülmesi başlar; metabolizma yetersizliği, yani oksijen ve besin maddelerinin taşınamaması nedeniyle hücreler ölür. Kişi artık biyolojik olarak ölüdür.

Ölüm belirtileri

Ölümün "şüpheli" ve "kesin" belirtileri vardır. "Şüpheli" belirtiler solunum durması ve sabit göz bebekleridir. "Kesin" belirtiler ise ölüm katılığı ve ölü beden üzerindeki lekelenmelerdir.

Ölüm katılığı ölümden iki ile dört saat sonra ortaya çıkar. Kaslardaki sertlik 24 ila 48 saat sonra tekrar kaybolur. Lekelenmeler deride kırmızı-mor ile mavi-gri renk değişimidir, "ceset solgunluğu" ve "ölüm soğuğu" olarak adlandırılan durumlardan sonra ortaya çıkarlar. İlk lekeler ölümden yaklaşık 20 ila 60 dakika sonra ortaya çıkar.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

Sevilen birinin kaybı, yas, genellikle vücudu alışılmışın dışında bir duruma sokar. Kalp daha hızlı atar, hatta tekler, göğüs sıkışır, kalp ağrır. Artık uyuyamazsınız ya da aşırı yorgunsunuzdur, iştahınız kaybolmuştur, her şey yavaştır; yas enerjinizi tüketir. Bu durum, kendinize özen göstermenizi ve ihtiyacınız olan zamanı ayırmanızı daha da önemli hale getirir. Tek bir yas türü yoktur, herkes bireysel olarak yas tutar.

- İçsel deneyiminiz ve düşünceleriniz hakkında konuşun, acınızı ve endişelerinizi paylaşın.
- Sizinle ilgilenen insanlarla iletişim halinde kalın.
- Yas karşısında kendi fiziksel tepkilerinizi hissedin.
- Örneğin kalp ağrısı, uykusuzluk, güç kaybı ya da iştahsızlığın yasa karşı tepkiler olabileceğini kabul edin.
- Temiz havada egzersiz yapın.
- Rüyalarda veya gündüz düşlerinde ölen kişilerle karşılaşmaya izin verin.

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.

Ne yapabilirim?

Ölümden sonra bile, ölen kişideki değişiklikler önümüzdeki birkaç saat ve gün boyunca gözlemlenebilir. Ölen kişiye dokunabilirsiniz. Bu, durumu kavramanıza ve ölümü anlamanıza yardımcı olur.

Ölen kişiyi yıkamak ve son yolculuğuna hazırlamak çok yakınlaştırıcı ve değerlidir. Onları giydirebilir ve yatırabilirsiniz. Birçok kişi yatağa çiçek serpmeyi, saçını taramayı, en sevdiği kokuyu yeniden sürmeyi ya da en sevdiği bluzu giydirmeyi çok samimi ve güzel bulur.

Bilmekte yarar var

Ölüm katılığı nedeniyle, giydirmeyi kolaylaştırmak için gömleğin ya da bluzun arkadan kesilerek açılması gerekebilir. Vedalaşmak için her halükarda zaman ayırın ve kendi sınırlarınıza saygı gösterin!

Ölen kişinin başucunda ve odasında kültürel geçmişinize ve dini ihtiyaçlarınıza göre ritüeller seçin, ör n.:

- Pencereyi açın.
- Bir mum yakın.
- Ölüm döşeğine bir buket çiçek koyun.
- Dualar edin, son yolculuk için dilek ve temennilerde bulunun.
- Müzik çalın.

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.

Ölüm ve Yas

Bir kişi öldüğünde, ölümü belgelemek ve bir ölüm belgesi düzenlemek için bir doktor çağrılmalıdır.

Bunun için aşağıdakileri hazır bulundurmalısınız:

- Kimlik kartı
- Sağlık sigortası kartı

Bilmekte yarar var

Polisi veya itfaiyeyi değil, tedavi eden doktoru, alternatif olarak acil sağlık hizmetini (116/117) arayın.

Doktor ziyaretinden sonra bir cenaze evine haber verilmelidir. Bir kurumla önleyici bakım sözleşmesi var mı? Bir kurum ile daha önceden deneyiminiz var mı?

Ne yapabilirim?

- Ölen kişiyle vedalaşmak isteyen akraba ve arkadaşları bilgilendirin.
- Kişi ölmüş olsa bile, onlara hala konuşulmamış önemli şeyleri anlatabilirsiniz.
- Çocukları ve gençleri dahil edin. Çocuklar tabutun içine boyanmış resimler ya da başka eşyalar koyabilirler. Neler olduğu hakkında birlikte konuşun.
- Onlara yaşlarına uygun bir şekilde şimdi ne olması gerektiğini açıklayın.
- Arkadaşlarınız ve akrabalarınızla birlikte özel bir veda ritüeli düşünün ve düzenleyin.
- Ölen kişinin en sevdiği müziği tek başına veya arkadaşları ve sevdikleriyle birlikte dinleyin ve/veya en sevdiği yemeği pişirin.

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.

Unutulmaması gereken nokta: Öz bakım

Sosyal bağlantı ve destek, stresli zamanlarda ve sonrasında olanları kabullenmek için çok önemlidir. Arkadaşlarla konuşmak iyi gelir. Müzik, şarkı ve dualar da aynı şekilde yardımcı olabilir. Vedalaşmak için zaman ve sessizliğin olduğu bir cenaze töreni düzenlemek genellikle dokunaklıdır.

İnternette ölümden sonra yapılacaklar hakkında çok sayıda tavsiye listesi ve bilgi bulunmaktadır. “Ölümden sonra ne yapmalı?” sorusu hakkında daha ayrıntılı bilgiyi “İyileşme artık mümkün olmadığında...” kılavuzunda bulabilirsiniz. (bkz. Ek).

Yasın ilerleyen dönemlerinde

Yakınlarınızın ölümü sonucunda kendinizde bir değişiklik olduysa, kendinize yeni bir rol biçin: “Artık bir dulum ya da yetimim!”.

Sevdiğiniz birinin ölümünden sonra kendinizi çok yük altında hissediyorsanız hastalık izni alma olasılığını araştırın.

Her şeyin üstünüze geldiğini hissediyorsanız yardım alın. Sağlık sigortanız size terapi hizmetlerinin bir listesini verecektir, yas danışmanlığını veya yas gruplarını Darülaceze merkezi iletişim noktası (Zentrale Anlaufstelle Hospiz) aracılığıyla bulabilirsiniz, bkz. Ek.

Berlin'de ölen kişi 36 saate kadar evinde kalabilir.

Cenazeyi evde define hazırlama imkanınız yoksa, ancak bunu yapmak istiyorsanız, cenazeyi bir cenaze salonunda da define hazırlayabilirsiniz.

Hastanede ölenler de bir cenaze görevlisi tarafından define hazırlanmak üzere tekrar eve getirilebilir.

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.

Ek

Merkezi Berlin Rehberi

Berlin'deki hospis bakımevi ve palyatif bakım hakkında broşür
“İyileşme artık mümkün olmadığında... Ölmek, ölüm ve yas konularında bilgiler.”, Bilim, Sağlık ve Bakım Senato Yönetimi, Unionhilfswerk tarafından yayınlanmıştır. Basılı ve dijital olarak mevcut Darülaceze merkezi iletişim noktası | yön tabelası (www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)
Telefon: 030 40 71 11 13
E-mail (post@hospiz-aktuell.de)

Berlin'deki bakımı üstlenen aile yakınları için destek olanaklarına ilişkin broşür
“HER ZAMAN KOLAY DEĞİL. Berlin'de bakımı üstlenen aile yakınları ve bakıma muhtaç kişilere zor zamanlarda destek”, yayıncı Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V. Basılı ve dijital olarak mevcut Akrabaların bakımı için uzman ofisi | Broşürler (www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren).
Telefon: 030 69 59 88 97

Evde Bakım Broşürü
“Bakım paketi Berlin.
Evde bakımla ilgili sorular ve cevaplar”, yayıncı Bilim, Sağlık ve Bakım Senato Yönetimi. Diğer şeylerin yanı sıra, basılı olarak da mevcuttur Berlin bakım merkezlerinde ve dijital olarak berlin.de | Ara “Pflegende Angehörige” (www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige)

Eğitim Programları

Son Yardım kursları (LHK) ve diğer kursları:

- Almanya genelinde LHK (www.letztehilfe.info/kurse)
- Çocuklar ve Ergenler için LHK (www.letztehilfe.info/kids)
- Berlin'de LHK ve diğer önleme kursları (www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote)

Sağlık ve bakım sigortası kurumları bakımı üstlenen aile yakınları için özel kurslar sunmaktadır. Özellikle ağır hasta ve ölmek üzere olan kişinin sigorta kurumuna danışın.

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)

Danışmanlık Hizmetleri

Hospis ve palyatif bakım konusunda danışmanlık alma hakkı vardır. Sağlık sigortanıza ya da ağır hasta ve ölmek üzere olan kişinin sağlık sigortasına başvurun. Berlin'de bu danışmanlığı öncelikle bakım destek merkezleri üstlenir.

Berlin'deki bakım destek merkezlerinden bakımla ilgili her konuda danışmanlık hizmeti alabilirsiniz
Servis telefonu: 0800 59 000 59
(Pazartesi - Cuma, 9:00 - 18:00)
Berlin bakım destek noktaları
(www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Örneğin, katılamıyorsanız, yakınlarınıza bakamıyorsanız ve yenisinin ayarlanması gerekiyorsa veya evde bakımı yeterince organize edemiyorsanız ve kısa süreli bakım gerekiyorsa, burada tavsiye alacaksınız.

Darülaceze merkezi iletişim noktası
Servis telefonu: 030 40 71 11 13
(Pazartesi - Cuma, 9:00 - 15:00)
Darülaceze merkezi iletişim noktası
(www.hospiz-aktuell.de)
E-mail (post@hospiz-aktuell.de)

Palyatif bakım konusunda danışmanlık ve Berlin'deki ayakta hospis hizmetleri tarafından gönüllü yaşam sonu bakımının organizasyonu
Berlin'deki ayakta hospis hizmetleri listesi
(www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)

Elbette güvendiğiniz bir doktordan veya bakımınızla ilgili olabilecek bir bakım hizmeti yönetiminden de tavsiye alabilirsiniz. Bir doktor tarafından özel ayakta palyatif bakım (SAPV) reçete edilirse, SAPV sağlayıcılarından da uygun destek ve tavsiye alabilirsiniz. Herhangi bir sorunuz varsa, lütfen iletişime geçin Home Care Berlin (www.homecareberlin.de).

Tedavisi olmayan hastalığa bağlı olarak, özel bireysel yardım kuruluşlarından ve uzman derneklerden de tavsiye alabilirsiniz, örn eğin:

- Berlin Kanser Derneği
  (www.berliner-krebsgesellschaft.de)
- Kanser tavsiyesi Berlin
  (www.krebsberatung-berlin.de)
- AIDS Yardımı Berlin
  (www.berlin-aidshilfe.de)
- Alzheimer Topluluğu Berlin
  (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

Berlin genelindeki farklı kendi kendine yardım kuruluşlarına ilişkin bir genel bakışı SEKIS'te (www.sekis-berlin.de) veya ülke çapındaki NAKOS'ta (www.nakos.de) bulabilirsiniz.

Yas sürecinde desteğe ihtiyacınız varsa, Darülaceze merkezi iletişim noktası (bkz. üstte) veya bir Berlin yas servisi ile iletişime geçin (www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote).

Kullanılan Literatür

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

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

Künye

Yayıncı
Senato Bilim, Sağlık ve Bakım Dairesi
(Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege);
Darülaceze merkezi iletişim noktası
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz)

Yazar
Lydia Röder

Redaksiyon
Claudia Pfister,
Unionhilfswerk'in Darülaceze merkezi iletişim
noktası (Zentrale Anlaufstelle Hospiz
des Unionhilfswerks)

Son Redaksiyon (V.I.S.D.P.G.)
Dr. Christina Fuhrmann,
Senato Bilim, Sağlık ve Bakım Dairesi
(Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege)

Uzman Danışmanlık
Susanne Rehberg,
Volkssolidarität Berlin
Ayakta Hospis Hizmeti Yöneticisi
(Ambulanter Hospizdienst der
Volkssolidarität Berlin);
Stefan Schütz,
Schöneberg Hospis Yöneticisi
(Ambulanter Hospizdienst des
Nachbarschaftsheims Schöneberg);
Elizabeth Schmidt-Pabst,
Hoffnungstaler Lobetal Vakfı
Lazarus Ayakta Hospis Yöneticisi
(Ambulanter Lazarus Hospizdienst der
Hoffnungstaler Stiftung Lobetal)

Tasarim
Union Sozialer Einrichtungen
Koloniestraße 133-136
13359 Berlin

Tasarim
Union Sozialer Einrichtungen
Koloniestraße 133-136
13359 Berlin

Erişilebilir versiyon
capito Berlin (Aralık 2024)

Referans
Bu broşür temin edilebilir
Darülaceze Merkezi Iletişim Noktası
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz).

E-mail (post@hospiz-aktuell.de)
Telefon: 030 40 71 11 13
Darülaceze merkezi iletişim noktası |
yön tabelası
(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)

Destekleyen:

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN

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