



# Palliative Betreuung am Lebensende

Nützliche Informationen  
für Angehörige

Sehr geehrte Angehörige,

ein Ihnen nahestehender Mensch ist sehr krank und kann möglicherweise bald versterben. Vielleicht haben Sie bei Ihrem Angehörigen bereits einige Veränderungen wahrgenommen und stellen sich viele Fragen, wie zum Beispiel:

- Ist es normal, dass mein Angehöriger nichts mehr essen und trinken möchte?
- Wie kann ich helfen? Was geschieht, wenn ein Mensch stirbt?

Die betreuenden Ärzte und Pflegenden haben wahrscheinlich bereits mit Ihnen über diese Fragen und über Veränderungen gesprochen, die bei einem Menschen während der Zeit des Sterbens auftreten können.

Ergänzend möchten wir Sie mit dieser Broschüre über Vorgänge und Phänomene informieren, die wir bei Sterbenden häufig sehen. Sie können hiermit alles noch einmal in Ruhe nachlesen.

Falls Sie weitere Fragen haben, sind die Mitarbeiter der Station gerne für Sie da. Bitte zögern Sie nicht, sie anzusprechen.

## VERÄNDERUNGEN AM ENDE DES LEBENS

Der Sterbeprozess ist ein sehr individueller Vorgang. Es gibt einige Anzeichen oder Veränderungen, die darauf hinweisen können, dass das Lebensende näher rückt.

Während bei einigen Menschen mehrere dieser Veränderungen gleichzeitig auftreten, gibt es bei anderen nur wenige oder gar keine Anzeichen.

Zeichen, die darauf hindeuten, dass ein Leben zu Ende geht:

- Veränderungen im körperlichen Bereich
- Veränderungen des Bewusstseins
- Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt



## VERÄNDERUNGEN IM KÖRPERLICHEN BEREICH

### Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Ein schwerkranker Mensch möchte häufig nicht mehr essen und trinken. Er ist jetzt möglicherweise zu schwach dazu oder ihm schmeckt einfach nichts mehr. Für die begleitenden Angehörigen ist es manchmal schwer, dies zu respektieren.

Essen und Ernährung wird oft mit Fürsorge und daher mit starken Gefühlen verbunden. Deshalb kann es zu großer Hilfslosigkeit kommen, wenn sich diese Bedürfnisse verändern. Der Gedanke „Ich kann doch meine Mutter oder meinen Mann nicht verhungern lassen“, belastet viele. Aber am Ende eines Lebens ist es völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Unnötige Nahrungsaufnahme kann sogar zusätzlich belasten.

Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Dies ist ebenfalls eine völlig natürliche Reaktion, da der Organismus zu diesem Zeitpunkt Flüssigkeit nicht mehr ausreichend verarbeiten kann. Durch zu viel Flüssigkeit können Hände und Füße anschwellen, manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge auch das Atmen.

Der Verlust des Interesses an Essen und Trinken wird häufig als großes Alarm-signal einer Verschlechterung der zugrundeliegenden Krankheit wahrgenommen, ist aber in dieser Lebensphase eher normal.

Klagt der Betroffene über Mundtrockenheit, kann dies durch Befeuchtung des Mundes gelindert werden. Es genügt, wenn Sie ihm mit einem Teelöffel oder einer Pipette kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund geben. Falls er nicht mehr schlucken kann, können Sie mit feuchten Tupfern oder einer Sprühflasche den Mund immer wieder befeuchten. Damit kann ein mögliches Durstgefühl effektiv gelindert werden.

### Veränderung bei der Atmung

Manchmal haben Menschen am Ende ihres Lebens Angst, ersticken zu müssen, besonders diejenigen, die während ihrer Erkrankung häufig unter Atembeschwerden gelitten haben. Viele Körperfunktionen und die körperliche Aktivität sind jedoch am Lebensende so eingeschränkt, dass nur noch wenig Sauerstoff benötigt wird und das Atmen sogar leichter fällt. Tritt dennoch Atemnot auf, verabreicht das Behandlungsteam bedarfsgerechte und lindernde Medikamente gegen Atemnot und Angst.

Während der letzten Stunden des Lebens kann ein rasselndes oder gurgelndes Atemgeräusch auftreten. Dieses entsteht durch kleinste Sekret- und Schleimabsonderungen, die sich in den Bronchien, zwischen den Stimmlippen und im Rachen ansammeln, nicht in der Lunge. Da der sterbende Mensch diese Ansammlungen nicht mehr abhusten oder schlucken kann, verursachen sie beim Ein- und Ausatmen ein rasselndes Geräusch. Durch die Gabe von Medikamenten kann das Sekret vermindert werden, auch ein Wechsel der Liegeposition kann Erleichterung schaffen. Absaugen des Sekrets führt meist jedoch zu einer Zunahme der Verschleimung und sollte daher vermieden werden.

In der Sterbephase verändert sich die Atmung häufig. Es treten Pausen zwischen einzelnen Atemzügen auf, die zunächst einige Sekunden, aber auch bis zu einer Minute dauern können. Wenn die Atmung wieder einsetzt, beginnt sie meist mit einem tiefen Atemzug. In der Folge wird die Atmung dann wieder flacher, bis erneut eine längere Pause eintritt. Diese veränderte Atmung ist nicht mit Atemnot verbunden, sondern eher Ausdruck der Veränderungen im Gehirn, die beim Sterben auftreten.

### Reduzierte Bewegung

Der Sterbende hat oft zu wenig Kraft, sich selbst ausreichend zu bewegen und seine Körperposition zu verändern. Es tut ihm gut, wenn von Zeit zu Zeit die Liegeposition vorsichtig verändert wird.

### Weitere mögliche Veränderungen

Der Puls kann am Ende des Lebens schwach und unregelmäßig sein. Arme und Beine können durch eine geringere Durchblutung kälter, blass und bläulich werden. Manchmal schwitzt der Sterbende auch übermäßig.



## VERÄNDERUNGEN DES BEWUSSTSEINS

### Fehlende Orientierung oder Verwirrtheit

Der sterbende Mensch ist oft sehr müde und kann nur noch schwer aufgeweckt werden. Er verliert jedes Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er anwesende Personen nicht mehr, was für diese sehr schmerzlich sein kann. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der Sterbende gewissermaßen in einer eigenen Welt lebt und den Bezug zu unserer Realität langsam verliert. Es kann auch sein, dass er von ungewohnten Vorstellungen, von Ereignissen und Menschen spricht, die für Sie unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die schon verstorben sind. Wichtig ist, dass wir nicht versuchen, ihm seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzination einzuordnen, sondern Anteil daran nehmen, indem wir ihm zuhören und vielleicht nach der Bedeutung fragen. Dies kann unsere eigene Realität erweitern.

### Unruhe

Der Weg des Sterbens wird von jedem Menschen anders beschritten. Er wird sehr unterschiedlich erlebt und wahrgenommen. So kommt es vor, dass die Angst vor der Ungewissheit und dem, was nachher kommt, oder das Zurücklassen der Liebsten, große Unruhe auslöst. Es kann sein, dass der Sterbende an der Bettwäsche zupft, sich ausziehen möchte, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht aufzustehen und wegzugehen. In diesen Momenten ist es gut, wenn ein Vertrauter in der Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt, nicht allein gelassen zu sein. Die Pflegenden bieten Angehörigen hierbei gerne Unterstützung an. Auch ehrenamtliche Hospizbegleiter, die dazu ausgebildet worden sind, können sehr wertvolle Dienste leisten und Unterstützung bieten. Manchmal ist es zur Behandlung einer starken Unruhe notwendig, beruhigende, angstlösende Medikamente zu geben.

### Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen und Stunden ihres Lebens nicht mehr kontaktfähig. Sie schlafen tief und reagieren scheinbar nicht auf Ansprache oder Berührungen. Dennoch können Menschen, die vermeintlich bewusstlos sind, vieles hören und verstehen. Sprechen Sie also in Gegenwart der Sterbenden so, wie Sie mit ihnen reden würden, wenn die Menschen wach wären. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es! Es ist keinesfalls zu spät, „Es tut mir leid“ oder „Ich liebe dich“ zu sagen.



## VERÄNDERUNG IM ZWISCHENMENSCHLICHEN BEREICH

### Rückzug vom Leben

In seiner letzten Lebenszeit zieht sich der Mensch häufig mehr und mehr von der Außenwelt zurück. Er schläft oder ruht sehr viel. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm vertraute Personen um sich haben oder auch ganz allein sein. Manchmal umgibt den Sterbenden dann eine große Stille und er findet zu einer inneren Ruhe. Er hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen. Worte verlieren ihre Wichtigkeit. In dieser Zeit zieht sich der Sterbende vom Leben zurück und wendet sich nach innen. Einfach nur noch zusammen sein, ist dann für den Sterbenden und für die Angehörigen ein großer Trost. In solchen Stunden kann sich der Blick auf das gelebte Leben noch einmal verändern und Zusammenhänge können anders und klarer als bisher erkennbar werden.

### Kommunikation

Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn Sterbende verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache sprechen, zum Beispiel: „Ich muss die Koffer packen und zum Bahnhof gehen...“ oder „Die Straße führt ins Licht...“. Das Gesagte scheint für Außenstehende nicht logisch, sondern entspricht oft einer inneren Erlebniswelt des Sterbenden. In diesen Bildern drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.

## MIT VERÄNDERUNGEN UMGEHEN

Es ist verständlich, wenn Sie viele Veränderungen verunsichern und Sie das Sterbebett Ihres Angehörigen nicht alleine lassen möchten. Aber wir wissen, dass Sterbende manchmal das Bedürfnis haben, allein zu sein. Auch für Sie als Angehörige kann eine kurze „Auszeit“ hilfreich sein, um Luft zu holen und Kraft zu sammeln. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich und Ihrem sterbenden Angehörigen solche Zeiten des Alleinseins ermöglichen.

Es kann sogar sein, dass das Leben Ihres Angehörigen gerade in einem solchen Moment zu Ende geht. Manche Angehörige quälen sich dann mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Unsere Erfahrung zeigt, dass Sterbende häufig gehen, wenn sie allein sind – vielleicht ist es so für sie leichter, sich endgültig zu lösen? Vielleicht sollen gerade die Angehörigen geschont werden. So wie der Weg des Sterbens, ist auch das Sterben selbst etwas vollkommen Persönliches. Begleitung ist nicht einzig eine Frage der Anwesenheit, sondern auch einer persönlichen, tieferen Verbundenheit, die nicht an das „vor Ort“ sein geknüpft ist.

Oft besteht die Frage, ob auch Kinder und Jugendliche an das Sterbebett kommen können oder sollen. Aus psychologischer Sicht wird das befürwortet, wenn das Kind zu Besuch kommen möchte. Besprechen Sie dies mit dem betreuenden Arzt oder mit den Pflegenden. Sprechen Sie vor allem mit den Kindern und Jugendlichen selbst und fragen Sie nach ihren Befürchtungen und ihren Wünschen. Kinder gehen mit dieser Situation oft viel natürlicher um als Erwachsene.

Die Zeit der Sterbebegleitung ist für die Angehörigen eine große Herausforderung. Das Abschiednehmen kann neben Trauer auch zu Gefühlen wie Verzweiflung, Wut und Ohnmacht führen. Im Umgang damit dürfen Sie gerne die Hilfe des Stationsteams in Anspruch nehmen. Scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller, seelsorgerischer oder psychologischer Begleitung zu fragen - für den Sterbenden und für sich selbst.

Auch wenn Sie spüren als Begleiter mehr Kraft zu haben, als Sie sich je vorgestellt haben, kommen Sie doch immer wieder an Grenzen der Belastbarkeit.

Achten Sie für sich darauf, dass Sie nicht vergessen zu essen, zu trinken und sich auszuruhen.

Haben Sie den Mut, Unterstützung anzunehmen.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Informationen zum Thema Sterben und Sterbebegleitung nahegebracht zu haben. Bei Fragen ist das Team der Station gerne für Sie da. Bitte zögern Sie nicht, die Mitarbeiter der Station anzusprechen.





# LAGEPLAN

