



## **Die Sterbephase**

Informationen für Menschen, die von einem Todesfall betroffen sind

**Der Wachsamkeits-Notfallkoffer wird Ihnen von der Pflegeeinrichtung angeboten, in der Ihr Angehöriger untergebracht ist. Wir hoffen, dass dieser Koffer Ihnen in einer Zeit, in der Wachsamkeit eine zentrale Rolle spielt, Erleichterung verschafft.**

**Weil das Aufwachen oft unerwartet kommt, wird die Tasche mit Dingen gefüllt, die Sie in dieser Zeit verwenden können.**

**Denken Sie an eine Kerze, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, ein Hautöl, um die Hände Ihres Liebsten zu massieren, ein Notizbuch, um wichtige Dinge aufzuschreiben und ein Malbuch mit Buntstiften, um sich abzulenken.**

**Ein Kamm, eine Zahnbürste, Taschentücher und Lippenbalsam für Ihre eigene Pflege, falls die Nachtwache plötzlich notwendig werden sollte.**

**Für die Zeit nach dem Tod Ihres geliebten Menschen enthält die Tasche außerdem eine Aluminium-Schraubbox, die Sie als Schließfach oder Aufbewahrungsbox für kleinere Schmuckstücke verwenden können.**

**Ein Todesfall bringt vieles mit sich, auf das niemand vollständig vorbereitet ist. Außerdem gehen praktische Angelegenheiten oft mitten durch alle Gefühle hindurch. Diese Broschüre enthält Informationen über die Sterbephase und die Wachsamkeit.**

**Wenn Sie nach dem Lesen dieser Broschüre noch Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, die Krankenschwester, den Arzt oder andere Pflegekräfte zu fragen. Wir wünschen Ihnen viel Kraft und Stärke.**

Am Ende des Lebens kommt es zu körperlichen und geistigen Veränderungen, die auf den bevorstehenden Tod hinweisen. Dies geschieht manchmal nach einer kurzen, manchmal nach einer langen Krankheit. Nicht alle der in dieser Broschüre erwähnten Veränderungen treten bei jedem Sterbenden auf, auch nicht in gleichem Maße. Auch die Reihenfolge, in der sie erscheinen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich: Jeder Mensch und jedes Todesfallszene ist einzigartig. Diese Informationen sprechen mögliche Fragen an, die Sie haben könnten, und ermutigen Sie hoffentlich, neue zu stellen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Krankenschwester, den (Haus-)Arzt oder andere Pflegekräfte, um Ihre Fragen zu stellen,

### **Das Leben loslassen**

Sterben bedeutet, das Leben loszulassen. Alles, was Sie lieben, zurückzulassen. Dies ist eine schwierige Aufgabe, sowohl für den Sterbenden als auch für die Menschen, die ihm nahe stehen. Jedes Sterbebett hat seine eigene Zeit und sein eigenes Tempo. Manchmal scheint der Geist bereit zu sein, aber der Körper ist nicht bereit, manchmal ist es umgekehrt. Wenn der Tod näher rückt, kann der Sterbende eine Art Erleichterung erleben, die für die Menschen in seiner Umgebung spürbar sein kann: als ob der Sterbende dann loslässt und sich ausliefert. Sie werden feststellen, dass der Sterbeprozess sowohl schwierige als auch schöne Momente mit sich bringt: Momente der Traurigkeit, der Angst, der Hilflosigkeit, der Wut, aber auch der Dankbarkeit, der Resignation, der Liebe, des Humors und der Hoffnung. Oft ist ein geliebter Mensch die geeignete Person, um dem Sterbenden beizustehen. Dies ist keine leichte Aufgabe. Das Gespräch mit vertrauten Menschen, wie Familie und Freunden, bietet Unterstützung.

### **Was wenn Kinder betroffen sind?**

Wenn ein Kind mit der Situation konfrontiert wird, dass ein geliebter Mensch sterben wird, ist es wichtig, das Kind, je nach Alter und geistiger Reife so weit wie möglich einzubeziehen. Dadurch wird verhindert, dass das Kind seine eigene Fantasiewelt erschafft, die im Vergleich zur Realität unrealistisch ist, was dazu führen kann, dass das Kind mehr Traumata erlebt als nötig. Es ist daher sehr wichtig, ehrlich zu sein, dem Kind zuzuhören und es in jeder Phase altersgerecht an den Geschehnissen teilhaben zu lassen.

## Wache halten

Wenn das Sterben naht, können Sie sich darauf einigen, zu Wachen überzugehen. Das bedeutet, dass Sie Tag und Nacht auf stille Weise bei dem Sterbenden anwesend sind, abwechselnd oder gemeinsam. Wachen nehmen immer mehr Zeit in Anspruch, als Sie denken. Der Tod kann lange auf sich warten lassen. Das Warten in wahres Wachen zu verwandeln, erfordert Zeit und inneren Halt. Passen Sie Ihren Zeitplan an, sagen Sie Termine ab. Kümmern Sie sich angemessen um andere Verpflichtungen wie Ihre Arbeit, die Betreuung von Kindern oder Haustieren. Wer wacht und wartet, muss nicht die ganze Zeit reden. Allein das Zusammensein kann viel Frieden und Trost spenden. Schaffen Sie eine vertrauensvolle Atmosphäre, indem Sie z.B. (elektrische) Kerzen anzünden, Bilder oder eine schöne Blume aufstellen, das Licht dimmen, beten, Musik hören oder laut lesen. Musik, die leise ein- und wieder ausgeschaltet werden kann, kann die Stille friedlicher machen und Raum für Gespräche schaffen. Das Wachen kann eine Zeit für einen Abschiedsritus sein, wie die Segnung der Kranken oder ein eigenes Ritual. Oft ist dies auch eine Zeit, um in Erinnerungen zu schwelgen und Anekdoten aus besseren Zeiten zu erzählen. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie wenig Resonanz erhalten. Die Menschen sind in der Regel zu schwach, um zu reagieren, aber sie wissen ihre Bemühungen sicher zu schätzen. Wenn es anstrengend wird, kümmern Sie sich ein wenig um sich selbst. Zum Beispiel, indem Sie sich abwechseln, weiterhin gut essen und sich ausreichend ausruhen. Wenn Sie sich abwechseln, können Sie sich entspannen und etwas anderes tun. Auf diese Weise kann das Wachen eine sehr wertvolle Zeit sein, in der Sie sich gegenseitig als Familie und Freunde unterstützen können.

### **Was können Sie als nächster Familienangehöriger tun?**

Es kann schön sein, sich mit kleinen Aufmerksamkeiten an der Pflege zu beteiligen: das Kissen zurechtlegen, den Mund pflegen, das Haar sanft kämmen, ein schöner Duft, beim Waschen helfen. Besprechen Sie Ihre Wünsche mit der Pflegekraft. Vielleicht möchten Sie Erinnerungen hervorholen, eine Haarlocke abschneiden oder die Hände fotografieren, eventuell zusammen mit anderen Händen. Eine ruhige und vertrauenerweckende Haltung ist wichtig. Es hilft den Sterbenden, wenn sie das Gefühl haben, dass sie das Leben loslassen können. Wenn Sie feststellen, dass es noch Themen gibt, die den Sterbenden so sehr belasten, dass sie den Sterbeprozess erschweren, sollten Sie überlegen, ob Sie diese gemeinsam ansprechen. Sie könnten auch erwägen, einen Seelsorger oder eine andere Person mit Erfahrung und Fachwissen im psychosozialen Bereich hinzuzuziehen.

## **Was kann helfen**

Es kann Musik, Gedichte, Geschichten oder die Natur sein, aber auch Ihre Lebensphilosophie oder Ihr Glaube. Jeder hat seine eigene Art, damit umzugehen, und alle Wege sind gut. Es können kleine Dinge sein, kurze Momente oder ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.

## **Die Sterbephase**

### **Reduziertes Bedürfnis zu Essen und zu Trinken**

Menschen, die im Sterben liegen, haben oft nur noch einen geringen oder gar keinen Bedarf an Nahrung und Flüssigkeit. Sie können schnell an Gewicht verlieren. Der Körper verändert sich: Die Wangen fallen ein, die Nase wird spitz und die Augen liegen tiefer in ihren Höhlen. Flüssigkeitsmangel führt normalerweise zu Durst, aber in der Sterbephase tritt dieses Durstgefühl nicht oder kaum auf. Da die Lippen und der Mund oft trocken sind, kann es angenehm für den Sterbenden sein, wenn sie von Zeit zu Zeit leicht befeuchtet werden. Dies kann auf verschiedene Weise geschehen. Die Krankenschwester oder der Arzt kann Ihnen mehr darüber sagen. Je weniger eine Person trinkt, desto weniger uriniert sie. Die Schließmuskeln der Blase arbeiten oft nur noch minimal und es kann zu Urinverlust kommen. In diesem Fall können Maßnahmen ergriffen werden, um die Beschwerden einzuschränken – mit Hilfe von Inkontinenzmaterialien oder einem Blasenkatheter.

### **Veränderung der Atmung**

Bei Menschen, die kurz vor dem Tod stehen, ist eine erschwerte und unregelmäßige Atmung in der Regel ein Zeichen dafür, dass sich der Tod schnell nähert. Die Atmung setzt dann häufig aus, bevor sie mit einem tiefen Aufatmen wieder einsetzt. Die Zeit zwischen den Atemzügen wird immer länger, manchmal bis zu einer halben Minute. Dies wird von den Sterbenden selbst nicht als Beklemmung empfunden. Das Gesicht sieht oft sehr ruhig aus, selbst bei dieser erschwerten Atmung. Nur wenn es Anzeichen für schweres Unwohlsein gibt, entscheiden sich die Ärzte für die Verabreichung zusätzlicher Beruhigungsmittel. Da die normalen Husten- und Schluckreize verschwinden, kann sich Schleim im Rachen oder in der Luftröhre ansammeln. Dies kann zu einem rasselnden Geräusch beim Atmen führen. Umstehende denken manchmal, dass die sterbende Person in großer Not ist oder sogar zu ersticken droht, aber das ist etwas, das die Person nicht beeinträchtigt. Auf die Phase der unregelmäßigen Atmung und des Rasselns folgen immer längere Pausen, eine flachere Atmung und schließlich der letzte Atemzug, in vielen Fällen nicht mehr als ein Seufzen nach einer (sehr) langen Stille.

### **Der Kreislauf sackt ab**

Der Körper hält den Blutfluss zu Herz und Lunge so lange wie möglich aufrecht. Das Blut zieht sich zunehmend in die Brust- und Bauchhöhle zurück. Dies kann dazu führen, dass sich Hände, Arme, Füße, Beine und Nase kalt anfühlen. An den Beinen können violett-blaue Flecken auftreten. Die Gesichtsfarbe wird trübe und beim letzten Atemzug verschwindet die Farbe vollständig aus dem Gesicht ("totenblass!"). Oft kommt dies einige Stunden nach dem Tod wieder zurück. Dadurch sieht die Person wieder mehr wie sie selbst aus, so wie die Angehörigen sie früher kannten.

### **Weniger Kontakt – Veränderung des Bewusstseins**

In der Sterbephase werden die Wachphasen immer kürzer. Der Sterbende scheint sich mehr und mehr zurückzuziehen und ist immer schwerer zu erreichen. Oft versteht die sterbende Person nicht mehr alles, was gesagt wird. Dennoch hört er oder sie wahrscheinlich alles und bleibt bis zum Schluss geräuschempfindlich. Ruhe im Umfeld des Sterbenden ist wichtig. Vermeiden Sie es, zu viele Menschen gleichzeitig um das Bett herum zu haben und vermeiden Sie laute Stimmen oder Geräusche. Leises Sprechen hat oft eine beruhigende Wirkung. Berührungen können beruhigend wirken, aber das ist von Mensch zu Mensch und von Augenblick zu Augenblick unterschiedlich. In der Zeit vor dem Tod nimmt das Bewusstsein allmählich ab. In den letzten Stunden führt dies in der Regel dazu, dass eine Person in einen Tiefschlaf oder ein Koma fällt.

### **Unruhe und Verwirrung**

Es kann vorkommen, dass eine Verminderung des Bewusstseins das Verhalten eines Menschen verändert. Die sterbende Person sieht dann anders aus und kann unruhig und verwirrt wirken. Dies wird als Delirium bezeichnet. Es scheint, als ob die Person alle möglichen Dinge erlebt oder sieht, aber was genau, ist nicht klar. Dies ist in den letzten Tagen des Lebens und insbesondere in den letzten Stunden recht häufig der Fall. Oft macht der Sterbende kleine (Hand-)Bewegungen, als wolle er etwas greifen oder auf etwas zeigen. Sie können ihn unterstützen, indem Sie ruhig anwesend sind und etwaigen Wahnvorstellungen oder Halluzinationen nicht widersprechen, aber auch nicht mitmachen. Bei Anzeichen von schwerem Unbehagen, wie Atemnot, Unruhe oder Schmerzen, kann der Arzt entscheiden, ein Beruhigungsmittel zu verabreichen. Dies wird als palliative Sedierung bezeichnet. Der Arzt und das Pflegepersonal werden Ihnen gegebenenfalls weitere Informationen dazu geben.

## Nach dem Tod

Wenn Ihr geliebter Mensch gestorben ist, können Sie sich Zeit nehmen, um sich auf eine Weise zu verabschieden, die Ihnen entspricht. Danach können Sie den Bestatter kontaktieren. Wenn Sie bei der letzten Pflege helfen möchten, können Sie das tun. Die Krankenschwester oder der Pfleger kann Sie dabei anleiten. Denken Sie daran, dass es auch in dieser traurigen Zeit des Abschiednehmens und der Trauer Menschen gibt, die Ihnen beistehen wollen.

### **Trauerbegleitung**

Der Hausarzt sollte am nächsten Tag oder nach dem Wochenende über den Todesfall informiert werden. Sie können ihn selbst kontaktieren oder ein Krankenhaus oder eine Pflegeeinrichtung, in der Sie sich befinden, kann dies für Sie tun. Bei der Erstversorgung zu Hause, aber auch in einer späteren Phase kann der Hausarzt eine Rolle für Sie als Hinterbliebenen spielen.

### **Benachrichtigung eines Bestattungsunternehmens**

Sobald Sie als Hinterbliebener die Formalitäten in der Pflegeeinrichtung selbst erledigt haben, können Sie einen Bestattungsunternehmer benachrichtigen. Der Bestatter kann eine Menge für Sie arrangieren. Welchen Bestatter Sie wählen, hängt davon ab, was bereits geregelt ist oder nicht. Zunächst kann sich in den persönlichen Papieren des Verstorbenen eine Versicherungspolice befinden. Wenn eine Police vorhanden ist, können Sie sich an den entsprechenden Bestattungsversicherer oder den darin genannten Unternehmer wenden. Möglicherweise hat der Verstorbene auch schon zu Lebzeiten mit Ihnen über seine Bestattungswünsche gesprochen. Dann wissen Sie, an welchen Bestattungsunternehmer Sie sich wenden müssen. In allen anderen Fällen haben Sie die freie Wahl.

Wenn Sie persönliche Wünsche in Bezug auf Make-up, Kleidung, Schmuck usw. haben, können Sie diese dem Bestattungsunternehmer mitteilen. Die rituelle Waschung kann in Absprache mit dem Bestattungsunternehmer erfolgen.

### **Sich der Wissenschaft zur Verfügung stellen**

Wenn der Verstorbene sich der Wissenschaft zur Verfügung stellen wollte, bewarb er oder sie sich zu Lebzeiten an einer Universität. Eine verstorbene Person kann nur dann der Wissenschaft zur Verfügung gestellt werden, wenn die nächsten Angehörigen im Besitz einer Bescheinigung sind, in der eine Universität die Genehmigung für eine nachträgliche Zurverfügungstellung erteilt hat. Dies

geschieht in Absprache mit der jeweiligen Universität.

### **Nicht-natürlicher Tod**

Ein nicht-natürlicher Tod bedeutet, dass eine Person aufgrund einer nicht natürlichen Ursache gestorben ist. Dazu gehören unter anderem ein Verkehrsunfall oder ein Verbrechen. Bei einem nicht-natürlichen Tod untersuchen Polizei und Justiz die Todesursache. Daher kann eine Beerdigung erst stattfinden, wenn die Leiche des Verstorbenen von der Staatsanwaltschaft freigegeben wird.

**Wir wünschen Ihnen viel Kraft. Denken Sie daran, dass es auch in dieser traurigen Zeit des Abschiednehmens und der Trauer Menschen gibt, die Ihnen beistehen wollen. Wenn Sie Fragen haben oder mit jemandem sprechen möchten, können Sie sich gerne an den Arzt oder eine Pflegekraft wenden.**

**Mehr Information: [www.waaktas.nl](http://www.waaktas.nl)**

Quellen: [www.iknl.nl](http://www.iknl.nl) und [www.etz.nl](http://www.etz.nl)



