



Gutes Sterben professionell als „Laie“ begleiten

Mein lieber Angehöriger stirbt, was kann / will ich tun?

In dieser Runde möchte ich aus den mehr als 12 Jahren als Sterbebegleiter berichten, über den Umgang mit möglichen Stolpersteinen bei der Begleitung durch Angehörige und ich möchte ermutigen. Denn der wichtigste Merksatz ist:

Du kannst das

Als Erstes rege ich dazu an, auf Dich selber zu achten. Denn nur, wenn Du in der Kraft bleibst, nur wenn Du fit bleibst, kannst Du geben und begleiten. Danach betrachten wir den Satz „**Du kannst das**“ noch einmal mit dem Zusatz „**in Deinen Möglichkeiten**“.

Manche Eltern fordern von ihren Kindern „Ich will zu Hause sterben“, und überlegen sich nicht, wie das gehen kann. Sollst Du Deine Familie vernachlässigen, Deinen Job und Deine Gesundheit gefährden?

Ich berichte davon, dass jede Frau und auch jeder Mann in der Lage ist, das Notwendige zu erlernen.

Doch: für die Aufgaben, die du nicht selber kannst **oder magst!**, gibt es Pflegedienste, Palliativdienste oder andere Unterstützung.

Dafür gebe ich Anregungen, wie Deine Unterstützung größer werden kann. Ich berichte von wundervollen Begebenheiten, in denen das „Dorf“ (Freunde, Bekannte, Sportverein, Gemeinde, Soziale Medien) funktioniert hat.

In dem zweiten Teil möchte ich von den eher theoretischen Überlegungen wechseln zu praktischen Anleitungen: Was ist zu tun, welcher Zeitaufwand ist notwendig, welche Unterstützung gibt es. Dazu gibt es praktische Tipps zur Mundpflege, zum rückschonenden Arbeiten und zur Bewegung und Lagerung.

Dauer: ab 3 Stunden

Teilnehmende: 6-12

Voraussetzungen: Raum für Stuhlkreis, je nach Intensität Platz für (Pflege)-Bett.

Auch Online möglich (ohne Bett)