



Vorab

Auf dich kommt die Aufgabe zu, jemanden beim Sterben zu begleiten oder du bist schon mitten drin. Aber was genau kommt auf dich zu? Das versuche ich hier zu skizzieren und ich glaube ganz fest

Du kannst das!

In deinen Grenzen, die sich im Laufe der Zeit ändern.

Wichtig ist, in klarer Kommunikation zu bleiben, sowohl selber zu dir als auch zu der sterbenden Person, die du begleiten wirst, aber auch zu allen anderen im Umfeld. Ich habe mit Kolleginnen einen Leitfaden geschrieben, den du gerne nutzen kannst¹.

Achte auf dich

Manchmal rutschen wir in Aufgaben hinein, die so groß sind, dass wir die Größe nicht sehen. Dann sind die Augen schon früh müde, die Stimmung schnell spitz, die Kollegen nerven und weitere solche Kleinigkeiten.

Und dann gibt es ja auch noch die gesellschaftlichen Konventionen. Mama will zu Hause sterben. Und du bist so egoistisch, das nicht zu unterstützen?

Gesundheit

Achte sehr sorgsam auf deinen Körper! Wenn du begleiten willst, musst du fit sein. Trage lieber nicht zu viel, gehe bewusst in die Knie, schlafe ausreichend, iss richtig – Du bist für dich verantwortlich.

Kraft / Ausdauer

Ich kann zwar mal eine Nacht oder mehrere am Bett wachen. Aber das ist dann meine einzige Aufgabe. Ich habe nicht noch deine ganzen anderen Aufgaben.

Du musst mit deiner Kraft haushalten – niemand weiß, wie lange. Also achte darauf, dass du nicht mehr Kraft verbrauchst, als du nachtanken kannst.

Familie / Freunde

Ganz brutal gesagt: Wenn du deine ganze Energie jetzt ausschließlich der sterbenden Person widmest, stehst du nach deren Tod vielleicht alleine da, weil deine Familie und dein Freundeskreis vergrätzt sind.

¹ <https://sterbelotse.de/wp-content/uploads/kommunikation.pdf>



Sterbe-Begleitung – Notizen zum Vortrag

Auch wenn Alle Verständnis haben, bleibt doch irgendwann eine Leere, ein Verlust. Wenn sich abzeichnet, dass das Sterben ein längerer Prozess wird, nimm dir Familienzeit, triff dich mit Freunden. Oder schreib, telefonier – aktive Beziehungsarbeit könnte das Zauberwort sein.

Job

Hier gilt das oben gesagte genauso: Rede offen mit der Struktur über dir – egal ob das ein Chef / eine Chefin ist oder ob das deine Kundinnen sind: Sag, wo du stehst und frage nach Kippunkten.

Es gibt mittlerweile Lohnfortzahlung für eine kurze Zeit, es gibt unbezahlten Urlaub, es gibt Arbeitszeitkonten und es gibt als Möglichkeit natürlich auch, sich von der sterbenden Person bezahlen zu lassen, falls dort Geld und Bereitschaft ist.

Was ist gewünscht

Na ja, die meisten Menschen wünschen sich, morgens tot aufzuwachen. Dann ist der nächste Wunsch „zu Hause sterben“ oder Sterbefasten oder „lass mich sterben“.

Wie dokumentiert

Diese Wünsche müssen gehört werden und als solche wahrgenommen werden. Ideal ist es, wenn es eine Mappe gibt, in der alle entsprechenden Dokumente und Vollmachten und Verfügungen aufgeschrieben sind. Und wenn du die Mappe in der Hand hast.

Wenn der Notarzt vor der Tür steht, dann muss er die Patientenverfügung lesen können, in der steht „nur Diagnostik, keine Reanimation“. Wenn du die sterbende Person mit in das Krankenhaus begleitest, musst du deine Vollmacht zeigen können.

Nicht alles muss sehr formvollendet sein, aber es muss klar den Willen der Person erkennbar lassen. Das kann notfalls auch das Handyvideo von gestern Abend sein, in dem der Papa gesagt hat „wenn das jetzt wieder ein Rückfall ist, möchte ich keine Chemo mehr, nur noch Schmerzmittel“. Reicht.

Wie aktuell

Eine Freundin hat gesagt „wenn ich nur noch 6 Stunden am Tag klar denken kann, will ich sterben.“ Später dann „1 Stunde klar denken“ und als letztes „wenn du mich einmal am Tag zum Lächeln bringst, reicht das zum Leben“.

Wer als 20jähriger sagt „Im Rollstuhl kann ich nicht leben“, sieht das als 60jähriger vielleicht ganz anders.

Es ist schwierig, aber ein Anhalt ist eben immer der „mutmaßliche aktuelle Wille“ der sterbenden Person. Das können manchmal auch diffuse Wünsche sein. Wer noch einmal an



Sterbe-Begleitung – Notizen zum Vortrag

die Nordsee möchte, will noch nicht heute sterben, möchte noch etwas trinken und Schmerzmittel für die Fahrt.

Wie realisierbar

Tja, neben den technischen Fragen ist hier der große Brocken „was kannst du geben“. Ein Pflegebett – einfach zu bekommen. Beatmung zu Hause – einige Hürden, aber realisierbar. Familie und Freizeit und Job gefährden – sehr zu bedenken.

Ich empfehle, zyklisch mit möglichst vielen Beteiligten eine Rückschau und einen Blick nach vorne zu machen. Richtig mit Tagesordnung und am besten einer unbeteiligten Person. Die Hospizdienste haben einen guten Erfahrungsschatz, die können meist sehr gut absehen, was geht, falls schon ehrenamtlich Mitarbeitende mit im Boot sind. Wenn nicht, wird es Zeit.

Was kann ich

Da glaube ich ja, dass wir mit unseren Aufgaben wachsen, aber auch unsere Grenzen achten müssen.

Pflege

Die eigentliche Pflege macht meist ein Pflegedienst. Was auf die Begleitenden zukommt sind eher die pflegerischen Aufgaben, die wir gar nicht als Pflege betrachten, wenn wir Kinder groß ziehen: Die feuchte Stirn abwischen, das Taschentuch reichen, weil der Schnodder läuft, die Pipiflasche anreichen und dann ausleeren, beim Trinken den Becher halten. Unter die Arme greifen zum Aufstehen, zum Klo begleiten – mmhm, da fängt es an, kann ich dem Papa dann die Hose runterziehen und hinterher

Du bestimmst deine Grenzen. Ich kann dich unterstützen zu lernen.

MediGabe

Die Medikamente werden von der Hausarztpraxis bestimmt, und auch das, was im Bedarfsfall dazu gegeben wird. Es geht also erst einmal nur um das Anreichen, die Verantwortung hat der Arzt.

Lange Zeit gibt es nur „Pillen“ oder Tropfen, Salben, aber vielleicht muss irgendwann etwas gespritzt werden. Das Spritzen in die Speckschicht kann jede/r lernen und darf das auch, und bei Dauermedikation kann dafür auch eine Nadel fest verlegt werden, das macht dann der Pflegedienst. Dann musst du lediglich in einen Schlauch das Medikament spritzen, und nicht mehr stechen.



Sterbe-Begleitung – Notizen zum Vortrag

Nachtwache

Klingt so einfach, ist es auch – die erste Nacht, und vielleicht auch die zweite Nacht. Aber unterschätze das nicht. Ich kenne etliche Menschen, die werden richtig krank, wenn sie nicht mindestens 5 Stunden schlafen können.

Und die Verantwortung ist ja das, was bei der Nachtwache so zehrend ist: Du darfst ja nichts verpassen an Schmerzäußerungen oder plötzlichen Schüben von Angst oder Sorge – und sollst dann entspannt und positiv da sein.

Was darf ich

Wenn du eine Vorsorgevollmacht hast, darfst du alles das, was in der Vollmacht beschrieben ist.

Bettgitter

Ein Bettgitter ist ein einfaches Mittel um zu verhindern, dass jemand aus dem Bett fällt (was manchmal dazu führt, dass wegen des Gitters die Fallhöhe größer ist).

Ein Bettgitter ist für die im Bett liegende Person ein willkommener Griff, um sich aufzusetzen oder umzudrehen.

Ein Bettgitter ist Freiheitsberaubung, wenn die im Bett liegende Person das so sieht.

Das Bettgitter ist hier nur ein Beispiel von möglichen Maßnahmen, die verschiedene Seiten hat.

MediGabe

Du darfst die Medikamente geben, die ein Arzt oder eine Ärztin verordnet haben.

Du darfst alle Medikamente anreichen, die der Person gehören, die dich darum bittet.

Du darfst jemanden auf Anforderung der Person eine Schraube in das Ohrläppchen schrauben, dann darfst du auch auf Anforderung der Person eine Nadel in die Haut stechen. Das erste ist ein Piercing, das zweite eine Spritze.

Du darfst keine Medikamente verabreichen, die verschreibungspflichtig sind und die nicht verschrieben sind. (Damit fällt der Suizid auf Aufforderung aus, keine Arzt wird wohl Medikamente in einer tödlichen Dosis verordnen.)

Schweigepflicht

Eigentlich besteht die Schweigepflicht nur für Berufsgruppen, nicht für Privatpersonen. Aber über die Datenschutzverordnung (und die Menschenkenntnis) ergibt sich, dass du nichts



Sterbe-Begleitung – Notizen zum Vortrag

sagen darfst, ohne das vorher erfragt zu haben. Gerade in Patchworkfamilien empfehle ich sehr genau mit der sterbenden Person abzuklären, wer was hören darf.

Wer kann unterstützen

Na ja, am Anfang denkst du vielleicht, das klappt schon irgendwie alleine, aber nach dem Dritten Anruf „Wann kommst du?“ merkst du schon, dass da mehr Humanpower besser ist.

Familie

Ja, immer der erste Gedanke – naheliegend. Die Unterstützung durch die Familie ist auf vielfältige Art möglich – deine häuslichen Aufgaben übernimmt jemand anderes, du kriegst mal eine Tasse Tee an das Sofa gebracht, oder die Verbindung zwischen Geschwistern wird wieder aktiver, es gibt mehr Austausch.

Ich finde es wichtig, eine Art Familienrat (s.o.) zyklisch abzuhalten, um Möglichkeiten und Grenzen immer wieder zu betrachten.

Das „Dorf“

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen!“ ist ein afrikanisches Sprichwort, und bei den Sterbeammen wird das fortgesetzt **„und zum friedlichen Sterben auch“**.

Das Dorf ist kein räumliches Siedlungselement, sondern die Gemeinschaft, die nicht fest und formal verbunden ist, aber füreinander einsteht.

Zum „Dorf“ in diesem Sinne gehört der Chor, der Fußballverein, die Glaubensgemeinde, Freunde, Kolleginnen – alle, die in Verbindung mit dir stehen.

Und natürlich – der Chor wird nicht am Bett sitzen und pflegen – aber ein Ständchen im Hausflur schmettern – wie schön.

So ist es deine Aufgabe (die du gerne delegieren kannst), die einzelnen Qualitäten abzufragen und um Unterstützung zu bitten. Warum nicht den Fußballverein bitten, dass die wöchentlich eine Kiste Wasser bringen und den Rasen mähen?

Wichtig ist für mich immer die Freiheit, abzulehnen. Wenn du mich nicht fragst, nimmst du mir diese Freiheit.

Und wichtig ist es, dass du dir vor Augen führst, dass Helfen Spaß macht und Befriedigung gibt!



Sterbe-Begleitung – Notizen zum Vortrag

Dienstleister

Klar, der Pflegedienst ist der erste, an den du vielleicht denkst. Aber wenn der Fußballverein nicht in Frage kommt, findest du bei den Kleinanzeigen natürlich jemanden, der oder die deinen Rasen mäht und dir eine Kiste Wasser holt.

Dann sind die unterschiedlichen ehrenamtlichen Dienste natürlich Dienstleister, die können dich besuchen, vorlesen, einkaufen, mit dir spazieren gehen – alles ist möglich.

Die ambulanten Palliativ- und Hospizdienste sind genau dafür angetreten, dich mit den Ehrenamtlichen zu unterstützen.

Kolleginnen und ich sind angetreten, für ein würdevolles Sterben einzutreten, und zwar auch für deine Würde als Begleitenden. Denn wenn du auf dem Zahnfleisch kriechst, siehst du nicht sehr würdevoll aus.

Wer zahlt dazu

Letztlich kann das ganze tolle Konstrukt am Geld scheitern. Aber wenn du bis hier alles in trockenen Tüchern hast, klappt die Finanzierung tatsächlich auch auf manchmal seltsam erscheinenden Wegen.

Pflegekasse

Die Pflegekasse ist dafür zuständig, alles abzudecken, was nicht der Therapie dient. Also bildhaft: Sie zahlt die Spezialmatratze, um das Wundliegen zu verhindern, aber wenn dann die Wunde da ist, zahlt für die Wundversorgung die Krankenkasse.

Krankenkasse

Die Krankenkasse hat ein großes Interesse, die sterbende Person zu Hause zu unterstützen, weil die Pflege im Krankenhaus deutlich teurer ist. Darum gibt die Krankenkasse beispielsweise den ambulanten Palliativ- und Hospizdiensten Geld dazu, damit die Organisation der Ehrenamtlichen gewährleistet ist.

Förderer

Nein, keine Bannerwerbung auf der Beerdigung.

Ich habe einmal ein längeres Sterben begleitet, und der lokale Bäcker war so von der Möglichkeit begeistert, dass er regelmäßig Samstag Brot und Brötchen gespendet hat, inklusive Lieferung.



Sterbe-Begleitung – Notizen zum Vortrag

Ich hatte einmal ein Gespräch zur Vorbereitung auf Sterbefasten, und wir kamen auf Kosten von rund 8000€. Die Frau meinte, das habe sie nicht - wir haben die Idee Crowdfunding besprochen. 4 Wochen später rief sie an, sie hätte das Geld beisammen.

Eine andere Frau hatte nur noch Tage vor sich, aber kein Geld. Aber sie hatte ein relativ neues Mittelklasse-KfZ. Das hätte für längere Zeit der Finanzierung der Unterstützung verkauft werden können. Sie starb aber schnell.

Warum nicht den ehemaligen Arbeitgeber fragen, ob er dem ehemaligen Mitarbeiter etwas spenden kann?

Oder deinen jetzigen Arbeitgeber fragen, ob er dir eine Woche Frei schenkt?