

Otmar Heftrich

Halte meine Hand, wenn ich gehen muss

Das Begleitbuch für
den letzten Lebensweg

COPPENRATH

Vorwort	7
Anforderungen an Angehörige und Betreuer	11
Palliativmedizinische Versorgung	31
Bedürfnisse von Schwerkranken und Sterbenden	45
Wie Angehörige zur Pflege beitragen können	53
Mit dem Leben abschließen und Frieden finden	65
Sterbende brauchen unseren Beistand	73
Mit der eigenen Trauer umgehen	81
Auf Trauernde zugehen	91
Was der Tod uns lehren kann	99
Organisation der Pflege	107
Schlusswort	125

Leben heißt:

sich so lange einer Situation zu stellen,
bis wir ihr gewachsen sind – auch dem Tod.





Vorwort

Auch wenn wir eigentlich wissen, dass zum Leben nicht nur die Geburt, sondern auch der Tod gehören, kommt doch für jeden von uns früher oder später einmal der Moment, in dem wir – häufig völlig unvorbereitet – mit dem bevorstehenden Lebensende eines geliebten Menschen konfrontiert werden. Ob es sich um Vater oder Mutter, den Partner, die Partnerin* oder gar das eigene Kind handelt – wir sind tief betroffen und befinden uns plötzlich in einer absoluten Ausnahmesituation, denn wir müssen uns mit einem unausweichlichen und einschneidenden Verlust auseinandersetzen, der uns in absehbarer Zeit ereilen wird.

Unsere Gefühle schwanken zwischen Trauer und Mitleid, Angst, Verzweiflung und Hoffnung, die Gedanken kreisen um Abschied und Tod, um die Gestaltung der verbleibenden Lebenszeit, um das Befinden und die Wünsche des Sterbenden.

* In diesem Buch wird der Verständlichkeit halber in der Folge bei Personen die männliche Bezeichnung als Sammelbegriff für die männliche und die weibliche Form verwendet.

Viele haben noch keinerlei Erfahrung im Umgang mit schwerkranken oder sterbenden Menschen gemacht und stehen nun zusätzlich vor zahlreichen organisatorischen Fragen: Wie sollen sich die Pflege und Versorgung gestalten? Wer bietet Beratung und Unterstützung? Was ist zu beachten?

Dieses Buch kann in einem solchen Fall Orientierung und Hilfe geben, Trost spenden und zum Nachdenken anregen. Es lädt dazu ein, sich bewusst mit dem Tod als Bestandteil des Lebens auseinanderzusetzen, um so ein friedliches Sterben zu ermöglichen. Es vermittelt begleitenden Angehörigen die Anforderungen und Herausforderungen, denen sie bei der Begleitung eines geliebten Menschen auf seinem letzten Weg begegnen können. Es lenkt den Blick auf die Wünsche und Bedürfnisse von Sterbenden und ermutigt uns, ihnen mit Geduld und Verständnis bis zum Ende zur Seite zu stehen. Und schließlich zeigt es Hinterbliebenen Wege auf, mit ihrer Trauer so umzugehen, dass sie schließlich in der Lage sein werden, sich mit dem Tod und dem Leben auszusöhnen.

Mein Anliegen ist es, das Sterben ins Bewusstsein möglichst vieler Menschen zu rücken, denn nur wenn wir uns aktiv mit ihm beschäftigen, können wir unsere Ängste, Unsicherheit und Vorbehalte gegenüber dem

Tod abbauen. Das befähigt uns, nicht nur anderen Menschen auf ihrem letzten Weg Liebe, Geborgenheit und Würde zu geben, sondern schließlich auch selbst unseren Frieden zu finden und zu gehen, wenn unsere Zeit gekommen ist.

Otmar Heftrich



A photograph of a field of flowers, primarily red poppies and white daisies, under a bright, hazy sky. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is softly blurred, creating a sense of depth. The overall mood is peaceful and natural.

Anforderungen an Angehörige und Betreuer

Ich brauche dich –

einen liebenden Menschen, bei dem ich mich anlehnen kann, wenn ich nichts mehr leisten mag.

einen ehrlichen Menschen, bei dem ich offen sein kann, wenn ich nichts mehr verheimlichen will.

einen fühlenden Menschen, bei dem ich weinen kann, wenn mir danach zumute ist.

einen mutigen Menschen, der den Arm um mich legt, wenn ich ängstlich bin.

einen vertrauenswürdigen Menschen, bei dem ich wahrhaftig sein kann, wenn ich mich nicht mehr verstellen möchte.

einen zuversichtlichen Menschen, der mich an die Hand nimmt, wenn ich nicht weiter weiß.

einen gelassenen Menschen, der mit mir schweigen kann, wenn ich sprachlos bin.

einen verlässlichen Menschen, der für mich da ist, wenn ich mich einsam fühle.

einen spirituellen Menschen, der für mich betet, wenn ich meine letzte Reise antrete.

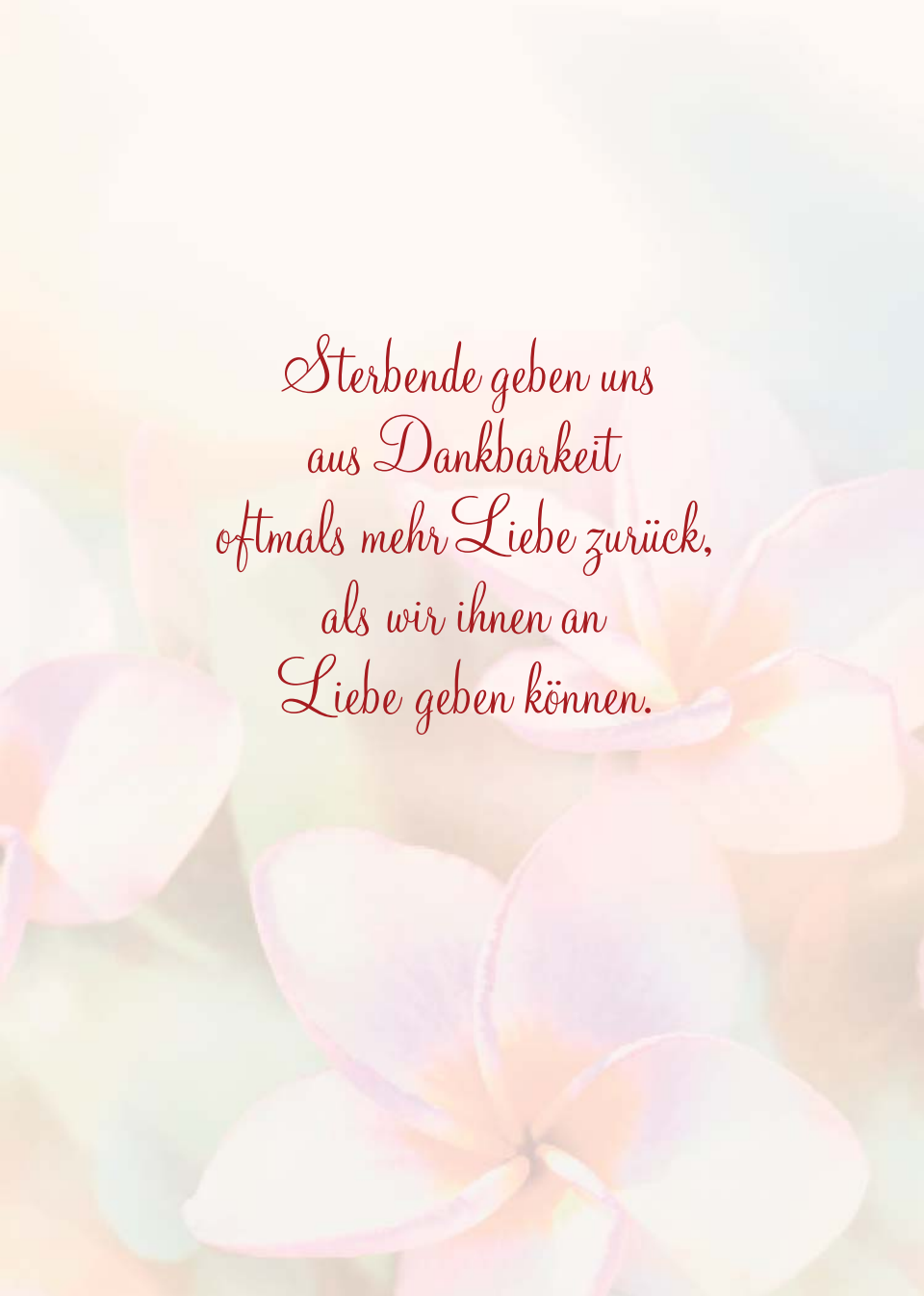


Berührungängste überwinden

Viele Menschen sind in ihrem Leben noch nicht oft mit unheilbar Kranken oder Sterbenden in Kontakt gekommen, bzw. haben sich noch nicht intensiv mit dem Tod auseinandergesetzt. Sie entwickeln häufig zunächst eine innere Abwehrhaltung, wenn sie mit dem bevorstehenden Lebensende einer nahestehenden Person konfrontiert werden. Diese Abwehr richtet sich natürlich weniger gegen den Betroffenen als vielmehr gegen das Sterben an sich. Dennoch können Berührungängste dazu führen, dass wir verunsichert sind und uns lieber von dem schwerkranken Menschen abwenden möchten, als ihn vermeintlich falsch zu behandeln. Damit ist allerdings niemandem geholfen.

Wenn wir schrittweise auf den Schwerkranken zugehen und ihm einfach zuhören, werden wir schnell erkennen, wie willkommen unsere Hilfe ist und wie viel Freude unser Kommen auslöst. Die Zuneigung, die uns entgegengebracht wird, lässt uns die eigene Verunsicherung schnell vergessen.

Gehen wir auch in Gegenwart unserer Kinder möglichst vorbehaltlos mit den Themen Sterben und Tod um, werden sie solche Berührungängste gar nicht erst entwickeln.



*Sterbende geben uns
aus Dankbarkeit
oftmals mehr Liebe zurück,
als wir ihnen an
Liebe geben können.*

Wie verhalte ich mich gegenüber einem unheilbar kranken Menschen

Für die meisten Menschen ist die Erkenntnis, bald sterben zu müssen, ein regelrechter Schock, sodass sich ihr gewohntes Verhalten schlagartig ändern kann. Manche verdrängen das Thema sofort wieder, andere lassen ihren Gefühlen freien Lauf, wieder andere ziehen sich in sich selbst zurück. Jeder Mensch reagiert anders.

Egal, ob die Betroffenen mit Wut, Verzweiflung, Angst, Selbstvorwürfen, Anklagen oder stoischer Gelassenheit reagieren: Wichtig ist, dass wir ihre Gefühlsregungen ernst nehmen, sie sprechen lassen, ihnen zuhören, Verständnis zeigen, in keinem Fall aber gereizt oder reglementierend auf ihr Verhalten reagieren.

Über die Diagnose und den zu erwartenden Krankheitsverlauf sollten wir uns beim behandelnden Arzt eingehend informieren, damit keine widersprüchlichen Aussagen zu Missverständnissen hinsichtlich der Lebenserwartung und des Krankheitsverlaufs führen. Einerseits dürfen wir dem Betroffenen seine verbleibende Hoffnung nicht nehmen, andererseits aber sollten wir ihn vor einer zu großen Illusion bewahren.

Während des gesamten Krankheitsverlaufs ist es wichtig, dem Betroffenen immer wieder Gelegenheit zu geben, über seine Gefühle und unbewältigten Probleme zu reden. Wir sollten ihm mit viel Zärtlichkeit und Einfühlungsvermögen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und ihm signalisieren, dass wir stets für ihn da sind und ihm bei all seinen Vorhaben und Verpflichtungen zur Seite stehen. So kann er im besten Fall Ruhe finden, mit dem Leben abschließen und sich mit dem unvermeidlichen Ende auseinandersetzen.

The background of the slide is a scenic landscape. In the foreground, there is a calm river reflecting the light. The middle ground is dominated by a dense, lush green forest covering a valley. In the background, there are mountains, some of which are shrouded in a light mist or haze. The sky is bright and clear, suggesting a sunny day. The overall color palette is dominated by greens and blues, with a warm, golden light from the top left corner.

Palliativmedizinische Versorgung

Wahrscheinlich wünschen sich die meisten von uns, begleitet von Angehörigen oder lieben Freunden und möglichst ohne Schmerzen in vertrauter Umgebung friedlich aus dem Leben zu gehen. Dank der Einführung palliativer Versorgung in vielen stationären Einrichtungen und der ambulanten Pflege kann dieser Wunsch heute in weiten Teilen erfüllt werden. Allerdings gelingt das Sterben im häuslichen Umfeld aufgrund familiärer Umstände oder infolge mangelnder Versorgungsstruktur nur jedem vierten Menschen in Deutschland. Die überwiegende Mehrheit stirbt in einem Krankenhaus oder Pflegeheim.

Um eine möglichst optimale Pflege und Betreuung schwerkranker Patienten mit unheilbaren Krankheiten zu ermöglichen, ist es ratsam, ihnen stationäre Einrichtungen und ambulante Dienste zugänglich zu machen, die palliative Versorgung anbieten.

Was ist Palliativmedizin?

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation von 2002 ist palliative Pflege „ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und ihren Familien, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung konfrontiert sind. Dies geschieht durch Vorbeugung und Linderung des Leidens mittels frühzeitiger Erkennung und korrekter Beurteilung der Behandlung von Schmerzen und anderen Beschwerden körperlicher, psychologischer und spiritueller Art.“

Das heißt, Menschen mit schweren Erkrankungen, bei denen keine Heilung möglich ist, bedürfen einer palliativen Versorgung, bei der nicht mehr die Heilung und Lebensverlängerung im Vordergrund stehen, sondern der bestmögliche Erhalt der Lebensqualität, Nähe, Zuwendung und die Linderung von Schmerzen und anderen Symptomen. Im Mittelpunkt stehen der kranke Mensch sowie seine Angehörigen und Nahestehenden. Um ihnen umfassend gerecht zu werden, müssen in jedem Einzelfall die körperlichen, psychischen, sozialen und spirituellen Dimensionen gleichermaßen berücksichtigt werden. Das erfordert multiprofessionelles, sektorenübergreifendes Handeln und eine intensive Kommunikation aller an der Betreuung Beteiligten.

Allgemeine Palliativversorgung

Es wird von der allgemeinen und der spezialisierten Palliativversorgung gesprochen. Zu der allgemeinen Palliativversorgung gehört in erster Linie die kontinuierliche Versorgung durch Haus- und Fachärzte sowie Pflegedienste in Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen (Seelsorgern, Sozialarbeitern, Psychologen, Therapeuten) und den ambulanten Hospizdiensten. Aber auch die stationären Pflegeeinrichtungen und allgemeinen Krankenhäuser gehören dazu. Der überwiegende Teil schwerstkranker und sterbender Menschen wird in der Regel in der allgemeinen Versorgung betreut.

Spezialisierte Palliativversorgung

Stationäre Hospize, Palliativstationen und seit ihrer Einführung 2007 die spezialisierte ambulante Palliativversorgung sind Bestandteile der spezialisierten Palliativversorgung. Nach Schätzungen benötigen rund 10–15 % der Sterbenden eine spezielle Versorgung.

Team, Netzwerk, Koordination, Kommunikation

Um der Versorgung der schwerstkranken und sterbenden Patientinnen und Patienten umfassend gerecht zu werden, müssen Teams multiprofessionell und sektorübergreifend arbeiten und in regionalen Netzwerken organisiert sein. Darüber hinaus ist eine gute Kommunikation zwischen allen Beteiligten Grundvoraussetzung dafür, dass eine Begleitung im Sinne der Patienten und ihrer Angehörigen gelingen kann. Angehörige gilt es mit ihren Sorgen und Ängsten ernst zu nehmen, sie in das Konzept mit einzubeziehen und ihnen die Möglichkeit der Unterstützung und Entlastung zu bieten.

Detaillierte Informationen zur palliativen Versorgung sind u. a. erhältlich bei:

- Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin
www.dgpalliativmedizin.de
- Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.
www.dhpbv.de

Adressen von Palliativ- und Hospizeinrichtungen:

- www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de



Schlusswort

Als junger Mann habe ich selbst die Erfahrung gemacht, dass meine geliebte Großmutter mir in ihrem Davongehen ihre Hand reichte und ich aus Angst, Unsicherheit und Unerfahrenheit nicht in der Lage war, ihr meine Hand zu geben. Dieses Bild ist mir unvergessen geblieben, denn es tut mir bis heute leid, dass ich diese einmalige Gelegenheit verpasst habe, ihr noch einmal meine Liebe zu zeigen.

Nicht zuletzt deswegen möchte ich andere Menschen dazu ermutigen, ihre Berührungängste zu überwinden und Sterbenden auf ihrem letzten Weg im Leben die Hand zu reichen.

Leider bleiben viele Menschen im Sterbeprozess mit sich alleine, weil Angehörige nicht vorhanden oder bereit sind, ihnen auf diesem Weg zu Seite zu stehen. Es mangelt an professionellen Helfern, die sich genügend Zeit für eine intensive Sterbebegleitung nehmen könnten. Hier ist das Engagement ehrenamtlicher Helfer stark gefragt. In Anbetracht des Umstandes, dass jeder von uns irgendwann einmal sterben wird, geht dieses Thema uns alle an.

Dieses Buch soll den Umgang mit Sterbenden erleichtern, Hürden, Vorurteile und Missverständnisse abbauen und aufzeigen, wie wertvoll die Begleitung eines sterbenden Menschen sein kann: Die Betreuung Schwerkranker und Sterbender hilft nicht nur den Betroffenen selbst, sie bereichert auch unser eigenes Leben, denn die Auseinandersetzung mit dem Tod anderer regt zum Nachdenken an und fordert zur Vorbereitung des eigenen Sterbens auf.

Wir können uns am besten auf unser Lebensende vorbereiten, wenn wir uns möglichst frühzeitig mit dem Thema auseinandersetzen. Je bewusster uns unsere Sterblichkeit ist, umso dankbarer können wir für die kostbare Zeit sein, die uns das Leben schenkt. Und wir können unsere Zeit nutzen, das Leben bewusst zu erleben, indem wir neugierig sind, auf andere zugehen,

Aufmerksamkeit, Rücksicht, Liebe und Vertrauen schenken und empfangen. Der Tod lehrt uns das Leben, und seine Präsenz bewahrt uns vor Gleichgültigkeit und Oberflächlichkeit.

Setzen wir uns bewusst mit unserer eigenen Endlichkeit auseinander, gewinnen wir an Reife und werden feststellen, dass viele Ängste unbegründet sind. Niemand muss sich dem Sterben hilflos ausliefern. Wir können dem Tod die Hand reichen, uns auf ihn einstellen, Vorsorge treffen, gelassen bleiben, das Loslassen einüben, dem Rhythmus des Lebens folgen, regeln, was zu regeln ist, Konflikte rechtzeitig lösen, Frieden mit uns selbst und der Welt schließen.



Otmar Heftrich, 1955 geboren, lebt mit seiner Familie in Elbtal. Er studierte Architektur und absolvierte eine Ausbildung zum psychologischen Berater und Hospizhelfer. Während seiner seelsorgerischen Arbeit hat er seine Liebe zum Schreiben entdeckt und seine Erfahrungen in zahlreichen Texten und Gedichten zum Ausdruck gebracht.