Schmutz Dezember 2013 Küttigen

Tipps`s für Sterbebegleitung !

Das soziale Netz spielt hier eine grosse Rolle. Sie müssen jenen Menschen vertrauen können, die sie auf dem letzten Weg begleiten.

Für beide Pole des Lebens gibt es bestimmte gesellschaftliche, kulturelle und religiöse geprägte Vorbereitungen und Rituale. Es ist nur allzu menschlich, dass die Auseinandersetzung mit dem Tod stärker in den Hintergrund tritt und eher verdrängt wird.

-Über das Sterben zu reden, statt zu schweigen

-die Bedürfnisse sterbender Menschen ernst zu nehmen, um ein erfülltes Leben bis in den Tod zu ermöglichen.

-Bedingungen für ein Menschenwürdiges Sterben zu schaffen.

-Professionelle Helfer und Helferinnen bei ihren Bemühungen um eine gute Betreuung Sterbender zu unterstützen.

-Angehörigen Hilfestellung für die Begleitung sterbender Familienmitglieder zu geben.

-Verständnis für Sterbende haben.

-Auf Bedürfnisse eingehen.

-Das Sterben ist eine intensive Phase des Lebens.

-Auf Impulse des Sterbenden eingehen und kennen lernen.

Sterben ist kein plötzlich eintretendes Ereignis, kein Schlusspunkt, kein fettiges Ereignis. Sterben ist mit einer Reise vergleichbar, mit dem Beschreiten eines Weges, der verschiedene markante Wegbiegungen auf weisst, der Hürden und Hindernisse eingebaut und doch ein klares Ziel hat; den Übergang, die Schwelle, den Tod.

Wir können den Sterbeprozess als einen speziellen Weg begreifen, der typische Merkmale und markante Stationen hat, die für alle Menschen gleich sind. Es wird unter anderem von einer Persönlichkeit abhängig, von der Art und Weise, wie es sein bisheriges Leben gestaltet hat, welche Religion er sich zugehörig fühlt, in welchen Kulturkreis er lebt usw.

Für viele Begleiter ist es hilfreich, sich die einzelnen Stationen mit dem jeweiligen typischen Merkmal einzuprägen.

In jedem Fall ist Sterben mit Trauer verbunden.

Sterben->

Ende, Müdigkeit, Fallen, Herbst, Weinen, Verzweiflung, Krankheit, Erlösung, Einsamkeit, Hoffnung, Frieden, Auferstehung, Kälte, Winter.

1Stadium-> Nein, nicht ich!!!-> Ablehnung

2Stadium-> Warum ich???-> Auflehnung

3Stadium-> Ja aber….-> Verhandeln

4Stadeum-> Ja ich !-> Trauer

5Stadeum->Ja-> Annahme

1 Stadium

Die ganze Welt droht auseinander zu brechen. In dieser Situation müssen Gefühle eingefroren werden, da muss der Alltag mit all seinen Banalitäten als Rettungsanker herhalten, um nicht gänzlich die Kontrolle über sich, seinen Körper und seine Reaktionen zu verlieren. Menschen verweilen unterschiedlich lang an dieser Station, manchmal kann es sich um wenige Stunden handeln, meistens jedoch sind es tage bis Wochen.

2Stadium

Sie ist geprägt von einer Fülle von Gefühlen, die sich aus der Erstarrung gelöst haben und nun frei fliessen können Zorn und Wut, Hass, Verzweiflung, Anklage, Jammern und Klagen und immer die Frage

„ Warum Ich???“

Das Ausleben des oft so bedrückenden Gefühls kann wie ein reinigendes Gewitter wirken und den Menschen frei machen, um hinter die nächste Wegbiegung zu sehen.

3Stadeum

Der Vulkan aufbrechender Gefühlen ist wieder zur Ruhe gekommen, noch sieht man die eine oder andere Rauchschwaden vorbeiziehen, hört das eine oder andere Grollen- doch das Feuer ist erloschen. Nun wendet sich der Sterbende einem neuen Wegabschnitt zu, der Station des Verhandelns. Hinter der vielen kleinen und grossen Versuchung, mit dem Pflegepersonal, mit den Ärzten oder den eignen Familienmitglieder-ja sogar mit Gott-zu verhandeln, steht der übergrosse Wunsch, dem Tod doch noch ein Schnippchen zu Schlagen.

4Stadeum

Die Zeit des Handeln und Verhandelns, das Feilschen um jeden auch noch so kleine Freiheit geht vorbei und eine grosse Stille kehrt ein. Der Sterbeweg liegt in gedämpftem Licht, schwarze Schatten sind zu sehen. Längst zurückliegende Verlustsituationen tauchen vor dem inneren Auge auf und legen eine tiefe Traurigkeit über diese Wegstrecke.

5Stadeum

Die letzte Stadion auf dem Weg des Sterben ist die Station der Annahme. Dieser Abschnitt hält keine Unebenheiten, keine unerwarteten Wegbiegung und Uneinsehbare Wegschrecke bereit. Der Kampf um das Leben ist zu Ende, das Verhandeln ist abgeschlossen, die Tränen der Verzweiflung und der Trauer sind Geweint.

Der Tod ist Gross,

Wir sind die Seinen,

Lachendes Munds.

Wenn wir uns mitten im Leben meinen,

mitten in uns!!

Gedanken in Sterbebegleitung

Und sie wünschen sich , nicht alleine sein zu müssen, wenn in der Dunkelheit der Nacht das Gespenst „Angst“ immer näher rückt, wenn die Fieberträume hässliche Fratzen an die Wand werfen, wenn laute Geräusche wie Donnerschläge die Gedanken durchbrechen und Unruhe stiften.

Sie möchten gerne eine Hand spüren, die den Schweiss von der Stirn wischt, das Kissen sanft zurechtrückt und mit Respekt ihren Körper berührt. Manch einer hofft auf einen verständnisvollen Blick, ein Lächeln, ein Gespräch, eine Möglichkeit, die vielen inneren Bilder zu ordnen und ein letztes Mal vom Glanz alter Tage erzählen zu können.

Was Bedeutet Sterbende zu Begleiten?

-Begleiten bedeutet nicht-> Ich muss die Anweisungen geben, ich muss dir Ratschläge geben usw.

-Begleiten bedeutet-> Ich möchte an deiner Seite sein, dir nah sein, da sein. Ich möchte mich mit meinen Gefühlen und Gedanken, mit meinen Gesten und Worten auf dich einstellen. Ich möchte mich von dir und deinem Schicksal leiten und berühren lassen.

Es ist keine leichte Aufgabe, einen Sterbenden Menschen zu Begleiten!!

Die wichtigste Voraussetzung für eine Begleitung ist Bereitschaft, sich zunächst mit der eigenen Sterblichkeit auseinander zu setzen.

Sozialkompetenz ist

-Annahme

-Aufmerksame Wahrnehmung

-Akzeptanz

-Respekt

-Wertschätzung

-Verhandeln

-Hineinspüren

-Nähe-> Distanz

-Zeit

-Zuhören

-Toleranz

Gedicht

Und ich möchte sie, so gut ich es kann, bitte, lieber Herr, Geduld zu haben, geben alles Ungelöste in Ihrem herzen, und zu versuchen, die Frage selbst lieb zu haben wie verschlossene Stube und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forsche sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihm nicht gegen werden können, weil sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben sie jede Frage. Vielleicht Leben sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.

Die unerlässlichen 10 Gebote für eine gute Sterbebegleitung!

1.Ich muss mit mir selbst behutsam umgehen und auf die Grenzen meiner eigenen Belastbarkeit Rücksicht nehmen.

2.Ich nehme mir Zeit für dich, ich brauche aber auch Zeit für mich.

3.Auch ich bin Sterblich, auch mein Leben geht eines Tages zu ende.

4.Ich nehme deine Wut, den Zorn und die Hass und Schuldgefühle nicht persönlich.

5.Auch ich habe Gefühle und darf diese zeigen.

6.Ich darf meine eignen Kraftquellen nicht versiegen lassen.

7.Ich kann nicht immer alles alleine machen.

8. Ich darf meine Meinung sagen.

9.Ich bin Begleite, aber kein Arzt oder Therapeuten.

10.Ich lerne viel für mein eignes Leben.

Sterbebegleitung ist Lebensbegleitung -> Impuls für Begleiter

Vielleicht gibt es noch Dinge zu erledigen, letzte Wünsche auszusprechen……. . Vielleicht wäre es schön, noch einmal, von dem, was gelungen ist….

Vielleicht ist es noch einmal wichtig, den Tränensee vergangener Trauer aufzusuchen, um wirklich Abschied zu nehmen.

Begleiter könne.

-Angst nehmen

-Atmosphäre schaffen

-zuhören

-Ruhig bleiben

-Raum schaffen

-Klagen und Anklagen aushalten

-Zuhören ohne zu werten

-Geduldig sein

-Mut machen

-mit ihnen Auseinandersetzen

-Wertschätzen

-Negative Reaktionen zu lassen

Die Wahrheit kann wie ein Mantel sein, den man einem Menschen anbieten. Hinein Schlüpfen muss er selber!

Das kann Sicherheit geben und die Wichen für eine- wenn auch noch so kurze Zeit -> Zukunft stellen. Lügen schaffen eine Sicherheit, in der Schmerz und Verzweiflung nicht bearbeitet, sondern chronisch verschleppt werden. Lügen erschweren das Abschiednehmen und loslassen.

Begleiter können:

-Zurückhaltend sein an den Fragenden

-Geduldig nachfragen

-Gespräche Führen

-Worte und Gesten mit Gefühlen und Gedanken in Einklang bringen.

Doch ohne Hoffnung kann niemand Leben und so hoffen alle Menschen bis an Ihr Lebensende.

Begleiter können:

-Bewusst zuwenden dem Sterbenden

-Gedanken lösen das nicht zu Hoffen gibt

-Realisierbare Hoffnung unterstützen

Impuls für Begleiter:

-Tagesrhythmus einhalten

-Tägliche Besorgungen übernehmen

-einfach da sein

-Solidarität, wärme, Mitgefühl, Verständnis

-Abwarten ohne zu Reden

-Nichts ausreden aber seine Meinung kund geben