

# Begleitung am Lebensende

Ein Ratgeber  
für pflegende Angehörige

# Wsparcie u schyłku życia

Poradnik dla członków  
rodziny sprawujących opiekę



**Diese Broschüre  
soll Ihnen  
Mut machen.**

**Ta broszura  
ma stanowić dla  
Ciebie źródło  
wsparcia.**

# Einleitung

Von einem Tag zum anderen kann im Leben manchmal alles anders sein, können Welten zusammenbrechen. Auslöser hierfür kann die Diagnose einer unheilbaren oder lebensbedrohlichen Erkrankung sein. Wie geht es nun weiter? Wer hilft? Und was kann ich tun, um die letzten Monate, Wochen oder Stunden hilfreich zu unterstützen?

Unerlässlich in einer solchen Situation ist die Organisation des Begleitens und Umsorgens von schwerstkranken sterbenden Menschen. Aber auch die Begleitenden sollten auf die nötige Selbstfürsorge achten. Nicht wenige Pflegende gehen bis an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Kräfte und werden selber krank.

Sterbebegleitung sollte daher nie allein geschultert werden. Suchen Sie sich Hilfe! Nehmen Sie zum Beispiel Kontakt auf zu einem ambulanten Hospizdienst! Sie erhalten dort eine Fachberatung zur Palliativpflege. Geschulte ehrenamtliche Lebens- und Sterbebegleiter stehen Ihnen mit ihrem Wissen, ihrer Empathie und ihrer Zeit zur Seite und unterstützen Sie auch in der Zeit der Trauer.

Diese Broschüre gibt Ihnen Informationen und Hilfestellungen zur Sterbebegleitung und soll Ihnen Mut machen, Ihren nahstehenden sterbenden Menschen auf dem letzten Lebensweg und in schweren Stunden zur Seite zu stehen.



# Wprowadzenie

Czasami z dnia na dzień wszystko w życiu może się zmienić. Świat może się załamać. Przyczyną tego może być zdiagnozowanie nieuleczalnej lub zagrażającej życiu choroby. Co dalej? Kto może pomóc? Co mogę zrobić, aby wspierać chorego w ostatnich miesiącach, tygodniach lub godzinach?

W takiej sytuacji niezbędne jest zorganizowanie wsparcia i opieki dla ciężko chorych osób. Jednak również osoby towarzyszące powinny zwrócić uwagę na zadbanie o same siebie. Wielu opiekunów forsuje się do granic swoich możliwości fizycznych oraz psychicznych, a potem sami chorują.

Dlatego opieka u schyłku życia nigdy nie powinna być sprawowana w pojedynkę. Poszukaj dla siebie pomocy! Skontaktuj się na przykład z hospicjum ambulatoryjnym! Otrzymasz tam fachowe doradztwo w zakresie opieki paliatywnej. Przeszkoleni doradcy do spraw życia i opieki paliatywnej służą swoją wiedzą, empatią i czasem, a także wesprą Cię w czasie żałoby.

Niniejsza broszura zawiera informacje i porady w zakresie opieki paliatywnej i ma na celu dostarczenie otuchy podczas wsparcia umierających bliskich w ich ostatniej drodze życiowej oraz w trudnych chwilach.



# Inhalt

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Die letzten Lebenswochen     | 6  |
| Leben und Sterben            | 6  |
| Emotionen und Wandel         | 9  |
| Nahrung und Rückzug          | 10 |
| Hoffnung und Klärung         | 12 |
| Vertrauen und Sinn           | 14 |
| Die letzten Stunden und Tage | 16 |
| Beziehung und Sprache        | 16 |
| Körper und Sinne             | 18 |
| Seele und Verbundenheit      | 22 |
| Das Ende                     | 24 |
| Körper und Abschied          | 24 |
| Tod und Trauer               | 26 |
| Anhang                       | 28 |
| Zentrale Berliner Wegweiser  | 28 |
| Schulungsangebote            | 28 |
| Beratungsangebote            | 29 |
| Verwendete Literatur         | 30 |
| Impressum                    | 31 |

# Spis treści

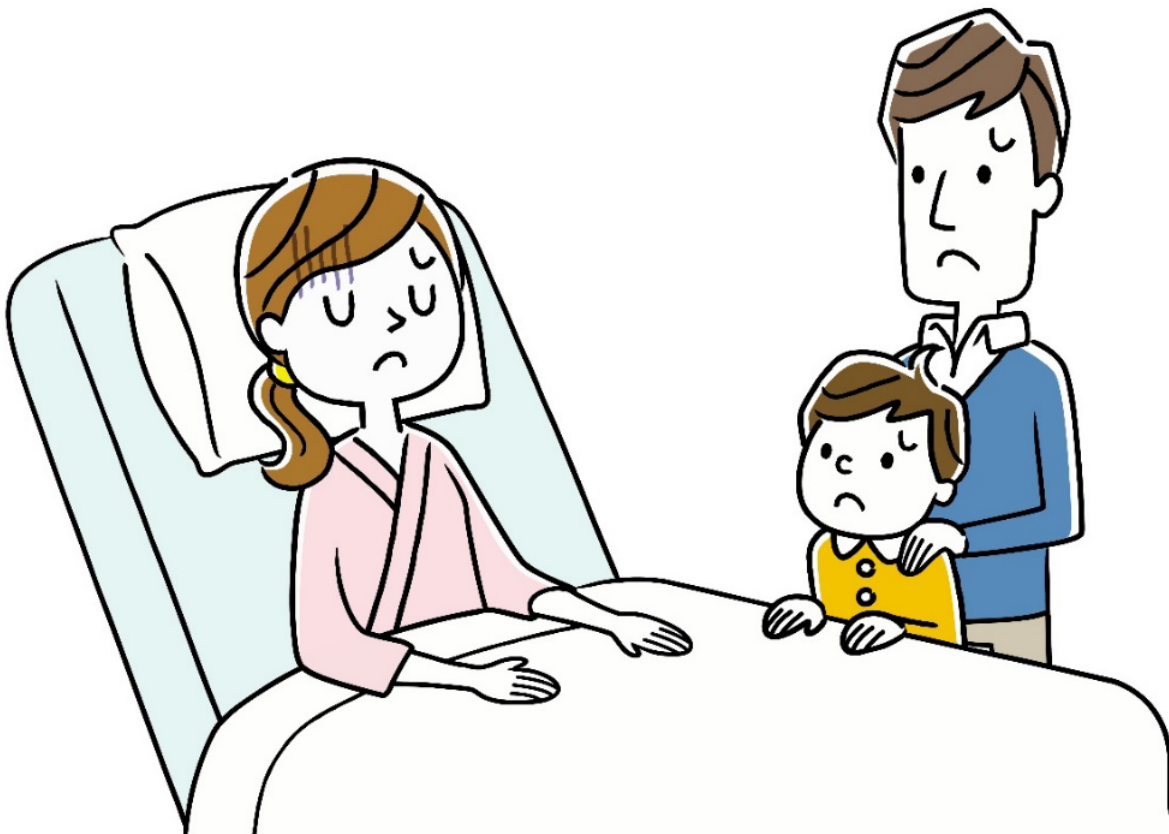
|                           |    |
|---------------------------|----|
| Ostatnie tygodnie życia   | 6  |
| Życie i umieranie         | 6  |
| Emocje i przemiana        | 9  |
| Żywienie i wycofanie      | 10 |
| Nadzieja i wyjaśnienie    | 12 |
| Zaufanie i sens           | 14 |
| <br>                      |    |
| Ostatnie dni i godziny    | 16 |
| Relacje i mowa            | 16 |
| Ciało i zmysły            | 18 |
| Dusza i więź              | 22 |
| <br>                      |    |
| Koniec                    | 24 |
| Ciało i pożegnanie        | 24 |
| Śmierć i żałoba           | 26 |
| <br>                      |    |
| Załącznik                 | 28 |
| Berlin – główne wskazówki | 28 |
| Oferty szkoleń            | 28 |
| Oferty doradztwa          | 29 |
| Wykorzystana literatura   | 30 |
| <br>                      |    |
| Stronka redakcyjna        | 31 |





# Die letzten Lebenswochen

## Leben und Sterben



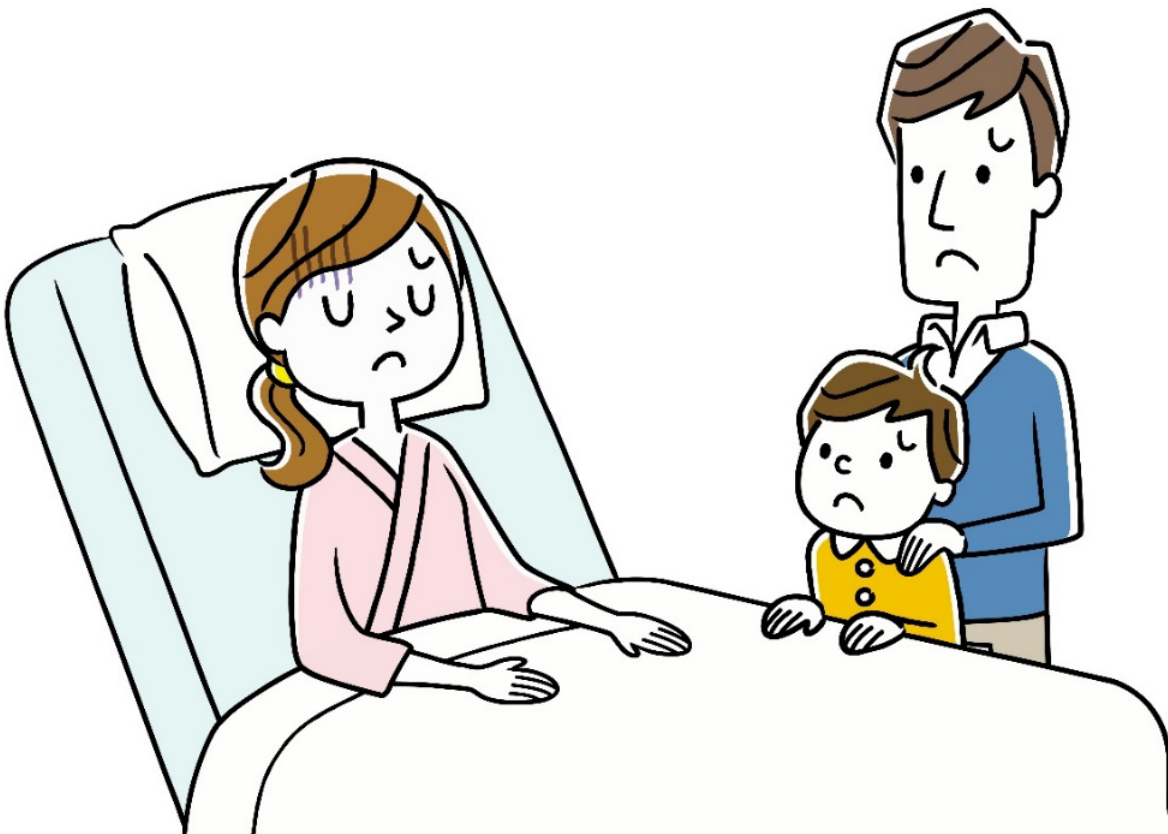
Sterben, Tod und Trauer sind Teil des Lebens. Ob eine unerwartete unheilbare Krankheit in jüngeren Jahren oder die letzte Phase nach einem langen Leben - beides sind Einschnitte, die es anzunehmen gilt.

Gerade vor dem Hintergrund der Endlichkeit kann die verbleibende Zeit besonders intensiv und wertvoll sein. Es geht nicht mehr

um Heilung, sondern um den Erhalt von Lebensqualität und Würde. Im Sinne der Palliative Care legen sich pflegerische, schmerzlindernde, psychosoziale und seelsorgerische Maßnahmen wie ein schützender Mantel (lat. Pallium) um den betroffenen Menschen. Wünsche und Bedürfnisse des sterbenden Menschen bilden für die Begleitung die Leitschnur.

# Ostatnie tygodnie życia

## Życie i umieranie



Umieranie, śmierć i żałoba są elementami życia. Czy to nieoczekiwana, nieuleczalna choroba w młodym wieku, czy ostatni etap po długim życiu – w obu przypadkach to przełom, który należy zaakceptować.

Czas, który pozostał, może być szczególnie intensywny i cenny, zwłaszcza w kontekście skończoności. Nie chodzi już o leczenie,

ale o utrzymanie jakości życia i godności. W rozumieniu opieki paliatywnej środki pielęgnacyjne, przeciwbólowe, psychospołeczne i duchowe otulają chorego niczym płaszcz ochronny (łac. pallium). Życzenia i potrzeby osoby umierającej stanowią wytyczne do udzielania jej wsparcia.

## Die letzten Lebenswochen

Das Zusammenleben mit einem unheilbar erkrankten, sterbenden Menschen bringt viele Veränderungen für alle Beteiligten mit. Die Rolle des Erkrankten ist nun eine andere, die Familie muss sich neu finden und organisieren. Es entstehen neue Abhängigkeiten.

Fremde Personen wie Ärzte, Sterbebegleiter oder Pflegekräfte wirken im persönlichsten Umfeld. Es können Ängste und Unsicherheiten, Ohnmachtsgefühle, gegebenenfalls auch Wut und der Wunsch nach Rückzug auftreten.

### Gut zu wissen

Sind (kleine) Kinder in der Familie, ist es wichtig, offen zu sein. Kinder sind gut in der Lage, mit den Themen Sterben, Tod und Trauer umzugehen, wenn sie altersgerecht begleitet werden. Wird um die Erkrankung und den bevorstehenden Tod eines Angehörigen ein Geheimnis gemacht, können jedoch Unsicherheiten, Ängste und Schuldgefühle entstehen. Hinsichtlich des Alters sollte man wissen:

- Zwischen drei und sechs Jahren entwickeln Kinder erste vage Vorstellungen vom Tod.

Allerdings ist der Tod für sie immer noch ein vorübergehender Zustand, der mit Dunkelheit und Bewegungslosigkeit assoziiert wird.

- Zwischen 6–12 Jahren beginnen Kinder die Endgültigkeit des Todes zu erfassen, der Tod wird oft personifiziert oder auch als Bestrafung empfunden.
- Ab der Pubertät wird der Tod als abschließend erfasst, als etwas Endgültiges, und es tauchen Fragen nach dem Sinn des Lebens oder einem Leben nach dem Tod auf.

## Veränderungen annehmen

Angehörige erleben es oft als schmerzhaft, dass sich die Beziehung zum sterbenden Menschen verändert, so auch das Bedürfnis nach Nähe und Sexualität. Manchmal ist Berührung und körperliche Nähe gewünscht.

In anderen Momenten wird sie vielleicht als belastend erlebt und abgelehnt.

Hier gilt es herauszufinden, was gerade für den begleiteten Menschen und auch für

einen selbst passend und stimmig ist. Trauer zu fühlen, obwohl der Angehörige noch lebt, ist normal und Teil des Abschiedsprozesses.

Auch der Sterbende selber trauert – um das Leben, das er verliert, um alles, was ihm lieb und wichtig ist. Diese Trauer anzunehmen und auszuhalten, im eigenen Schmerz ansprechbar und berührbar zu sein, hilft dem sterbenden Menschen beim Loslassen des Lebens.

Wspólne życie z nieuleczalnie chorym, umierającym człowiekiem przynosi wiele zmian dla wszystkich zaangażowanych osób. Rola chorego jest teraz inna, a rodzina musi odnaleźć się i zorganizować na nowo. Pojawiają się nowe zależności.

Obce osoby, takie jak lekarze, osoby sprawujące opiekę nad umierającą osobą czy personel pielęgniarski funkcjonują w najbardziej osobistej sferze. Mogą pojawić się lęki i niepewność, poczucie bezsilności, a być może także złość i chęć wycofania się.

### Warto wiedzieć

Jeśli w rodzinie są (małe) dzieci, ważna jest otwartość. Dzieci są w stanie poradzić sobie z tematami umierania, śmierci i żałoby, jeśli towarzyszy im się w sposób dostosowany do ich wieku. Jeśli jednak choroba i nadchodząca śmierć członka rodziny są utrzymywane w tajemnicy, może pojawić się niepewność, obawy i poczucie winy. Pod względem wieku trzeba wiedzieć:

- Między trzecim a szóstym rokiem życia dzieci rozwijają swoje pierwsze niejasne wyobrażenia o śmierci.

Jednak śmierć jest dla nich nadal stanem przejściowym, powiązanym z ciemnością i bezruchem.

- W wieku 6-12 lat dzieci zaczynają rozumieć definitywność śmierci; śmierć jest często personifikowana lub postrzegana jako kara.
- Począwszy od okresu pokwitania, śmierć jest postrzegana jako ostateczna, jako coś definitywnego, i pojawiają się pytania o sens życia lub o życie po śmierci.

### Akceptowanie zmian

Członkowie rodziny często boleśnie odczuwają zmianę relacji z umierającą osobą, w tym potrzebę bliskości i seksualności. Czasami dotyk i bliskość fizyczna są potrzebne.

W innych momentach może być odczuwana jako obciążająca i odrzucająca. Tutaj ważne jest, aby dowiedzieć się, co jest odpowiednie i harmonijne dla osoby, której towarzyszysz, a także dla Ciebie.

Odczuwanie żalu, mimo że ukochana osoba jeszcze żyje, jest normalne i jest częścią procesu pożegnania.

Żal odczuwa również sama osoba umierająca – z powodu życia, które traci, oraz wszystkiego, co jest jej drogie i dla niej ważne. Zaakceptowanie i znoszenie tego żalu, bycie dostępnym i osiągalnym w swoim własnym bólu, pomaga osobie umierającej rozstać się z życiem.

### Was kann ich tun?

- Das erste und Wichtigste in der Begleitung sterbender Menschen ist es, ihnen das Gefühl zu vermitteln: „Du zählst, weil Du bist, wer Du bist, und Du zählst bis zuletzt!“ (Cicely Saunders).
- Wenden Sie sich dem sterbenden Menschen ganz zu. Versuchen Sie, mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit bei ihm zu sein, hören Sie zu, reagieren Sie auf seine Bedürfnisse und geben Sie ihm dadurch das Gefühl, von Sicherheit, Geborgensein und Vertrautheit.
- Sehen Sie einen schwerstkranken Menschen mit seinen noch vorhandenen Möglichkeiten und Fähigkeiten und nicht nur durch die Brille des Defizits, der Sorge und des Mitleids. Ein sterbender Mensch ist immer noch Partner, Elternteil, Kind oder Freund.
- Beziehen Sie den kranken Menschen, soweit das möglich und von ihm gewünscht ist, in den Alltag ein. Auch in schweren Zeiten wollen viele sterbende Menschen ihren Möglichkeiten entsprechend noch am gemeinsamen Leben teilhaben.



### Merkpunkt Selbstfürsorge

Jetzt ist es besonders wichtig, auch für sich selbst zu sorgen, damit Sie nicht unter der Last der Verantwortung zusammenbrechen. Wenden Sie sich darum immer wieder bewusst dem „normalen“ Leben zu.

- Versuchen Sie, über Pflege und Krankheit hinaus, innerlich und äußerlich, das, was Ihnen guttut, in Ihren Alltag zu integrieren.
- Organisieren Sie sich Entlastung, bitten Sie Nachbarn oder Freunde um Hilfe.
- Lassen Sie sich durch einen ambulanten Hospizdienst unterstützen.

Den Hinweis zur aktuellen Liste der ambulanten Hospizdienste in Berlin finden Sie im Anhang.

## Co mogę zrobić?

- Pierwszą i najważniejszą rzeczą podczas towarzyszenia osobie umierającej jest zapewnienie jej poczucia: „Liczysz się, ponieważ jesteś tym, kim jesteś, i liczysz się do końca!” (Cicely Saunders).
- Zwróć całą swoją uwagę na umierającą osobę. Staraj się poświęcać tej osobie całą swoją uwagę, słuchać i reagować na jej potrzeby oraz dawać poczucie bezpieczeństwa, pewności i bliskości.
- Postrzegaj ciężko chorą osobę przez pryzmat jej aktualnych możliwości i zdolności, a nie tylko przez pryzmat deficytów, zmartwień i litości. Osoba umierająca nadal jest partnerem, rodzicem, dzieckiem lub przyjacielem.
- Zaangażuj chorą osobę w życie codzienne na tyle, na ile jest to możliwe i przez nią pożądane. Nawet w trudnym czasie wiele umierających osób nadal chce uczestniczyć we wspólnym życiu zgodnie ze swoimi możliwościami.



### Uwaga dotycząca dbania o siebie

Teraz dbanie o siebie jest szczególnie ważne, aby nie załamać się pod ciężarem odpowiedzialności. Dlatego wciąż powracaj do „normalnego” życia.

- Poza opieką i chorobą, spróbuj uwzględnić w swoim codziennym życiu to, co jest dla Ciebie dobre, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz.
- Zorganizuj pomoc, poproś o nią sąsiadów lub znajomych.
- Uzyskaj wsparcie od hospicjum ambulatoryjnego.

Aktualna lista hospicjów ambulatoryjnych w Berlinie znajduje się w załączniku.

# Emotionen und Wandel

Alle Menschen reagieren anders auf Krisen. Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, wie jemand sich zu fühlen hat. Vermutlich müssen Sie jetzt viel über Dinge lernen, die Sie vielleicht nie lernen wollten. Müssen sich mit Themen beschäftigen, die Sie lieber vermeiden würden. Fragen, mit denen Sie sich beschäftigen müssen, können sein:

- Wie kann ich einen Pflegegrad beantragen?
- Woher bekomme ich ein Pflegebett?
- Was muss ich tun, um einen Toilettensstuhl zu erhalten?
- Was tun, wenn ich zeitweilig nicht selber pflegen kann?
- Wie finde ich eine Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege oder einen Pflegedienst?
- Wie erfahre ich, welche Ärztin oder welcher Arzt auch Hausbesuche macht?

Antworten auf diese Fragen gibt es bei den Berliner Pflegestützpunkten. Siehe Anhang.



Weiterhin sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

- Gibt es eine aktuelle Vorsorgevollmacht und/oder eine Patientenverfügung? Falls nicht, was ist zu tun?
- Wie finde ich einen ambulanten Hospizdienst?

Antworten auf diese Fragen gibt es beispielsweise bei der Zentralen Anlaufstelle Hospiz. Siehe Anhang.

## Was kann ich tun?

- Hören Sie zu und versuchen Sie, offen und präsent zu sein.
- Bestätigen Sie das, was Sie sehen und hören. Spiegeln Sie durch Worte, Gestik oder Mimik das, was Sie als Anliegen des sterbenden Menschen wahrnehmen, und achten Sie auf seine Reaktion.
- Lassen Sie sich ganz auf die Situation ein.
- Reden Sie im Beisein des sterbenden Menschen nicht über ihn, kommunizieren Sie so, wie Sie es immer mit ihm tun.
- Machen Sie deutlich, dass alles so sein darf, wie es ist.

# Emocje i przemiana

Na kryzys każdy reaguje inaczej. Nie ma dobrego lub złego sposobu na odczuwanie emocji. Prawdopodobnie musisz dowiedzieć się teraz o wielu rzeczach, które nigdy nie przyszły Ci do głowy. Musisz zajmować się sprawami, których każdy woląaby uniknąć. Pytania, z którymi być może przyjdzie Ci się zmierzyć, to na przykład:

- Jak złożyć wniosek o poziom opieki?
- Skąd wziąć łóżko rehabilitacyjne?
- Co muszę zrobić, aby otrzymać krzesło toaletowe?
- Co mam zrobić, jeśli tymczasowo nie jestem w stanie samodzielnie sprawować opieki?
- Jak znaleźć opiekę zastępczą, krótkoterminową lub usługi opiekuńcze?
- Jak dowiedzieć się, który lekarz rodzinny realizuje wizyty domowe?

Odpowiedzi na te pytania otrzymasz w berlińskich punktach wsparcia opieki. Patrz załącznik.



Musisz również zadać sobie następujące pytania:

- Czy istnieje pełnomocnictwo opiekuńcze i/lub oświadczenie DNAR (testament życia)? Jeśli nie, to co trzeba zrobić?
- Jak znaleźć hospicjum ambulatoryjne?

Odpowiedzi na te pytania uzyskasz na przykład w Centralny punkt kontaktowy hospicjum (Zentrale Anlaufstelle Hospiz). Patrz załącznik.

## Co mogę zrobić?

- Słuchaj i staraj się zachować otwartość i obecność.
- Potwierdzaj, co widzisz i słyszysz. Używaj słów, gestów lub mimiki, aby odzwierciedlić to, co postrzegasz jako życzenia osoby umierającej, i zwracaj uwagę na jej reakcję.
- W pełni zaangażuj się w sytuację.
- Nie rozmawiaj o umierającej osobie w jej obecności, komunikuj się z nią tak jak zawsze.
- Wyraźnie zaznacz, że wszystko może pozostać takie, jakie jest.

### Merkpunkt Selbstfürsorge

Versuchen Sie, sich Ihre Stärken und die Kraftquellen bewusst zu machen, die Ihnen jetzt zur Verfügung stehen. Erinnern Sie sich auch an Situationen, in denen Sie Schwierigkeiten überwunden haben. Rufen Sie sich solche Momente in Erinnerung.

- Nehmen Sie das Geschehen mit allen Sinnen wahr.
- Nutzen Sie bei Bedarf psychosoziale und psychologische Beratungs- und Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige in Berlin.

Informationen dazu finden Sie z. B. in der Broschüre „NICHT IMMER EINFACH. ...“, siehe Anhang.

- Überlegen Sie sich, wie viel Ruhe und Rückzug Sie brauchen.
- Versuchen Sie, Veränderungen als Teil des Lebens zu akzeptieren. Manchmal wird durch das Annehmen die Situation anders und leichter. Richten Sie neben allem Schmerz und Leid den Fokus immer wieder auch auf wohltuende Erfahrungen.



## Nahrung und Rückzug

Der sterbende Mensch zieht sich mehr und mehr in sich selbst zurück. Er wird immer schwächer, schläft viel und liegt vermehrt. Das Bedürfnis nach Nähe und Berührung, aber auch das Bedürfnis nach Essen und Trinken, verändert sich.

Auch können sich verschiedene mehr oder weniger große Einschränkungen bei Gehör, Sehen, Geruch und Tastsinn einstellen.

Dies zeigt sich zum Beispiel im Gleichgewichtsverlust, in Gangunsicherheiten oder gestörter Feinmotorik. Dazu kann ein gestörtes Zeit- oder Temperaturempfinden kommen. Schwer kann für Sie insbesondere auch der Umgang mit möglicherweise auftretenden Wesensveränderungen des sterbenden Menschen sein wie beispielsweise plötzliche Gefühlskälte, Aggressionen oder gesteigerte Ängste.

## Uwaga dotycząca dbania o siebie

Spróbuj uświadomić sobie swoje mocne strony i źródła siły, które masz teraz do dyspozycji. Przypomnij sobie również sytuacje, w których udało Ci się pokonać trudności. Przywołaj takie chwile w swojej pamięci.

- Odbieraj zdarzenia wszystkimi zmysłami.
- W razie potrzeby skorzystaj z poradnictwa psychospołecznego i psychologicznego oraz usług wsparcia dla członków rodziny sprawujących opiekę w Berlinie.

Informacje na ten temat znajdziesz np. w ulotce „NIE ZAWSZE JEST ŁATWO...”, patrz załącznik.

- Zastanów się, ile odpoczynku i wyciszenia potrzebujesz.
- Postaraj się zaakceptować zmiany jako część życia. Czasami zaakceptowanie sytuacji sprawia, że staje się ona inna i łatwiejsza. Oprócz całego bólu i cierpienia skupiaj się na przyjemnych doświadczeniach.



## Żywienie i wycofanie

Umierająca osoba coraz bardziej zamyka się w sobie. Staje się coraz słabsza, dużo śpi i znacznie częściej leży. Zmienia się potrzeba bliskości i kontaktu, ale także potrzeba jedzenia i picia.

Mogą również wystąpić różne mniej lub bardziej poważne zaburzenia słuchu, wzroku, węchu i czucia.

Objawia się to na przykład utratą równowagi, niestabilnością chodu lub zaburzeniami zdolności motorycznych. Ponadto może temu towarzyszyć zaburzone poczucie czasu lub temperatury.

Szczególnie trudne może być dla Ciebie radzenie sobie z wszelkimi zmianami, które mogą się pojawić w zachowaniu osoby umierającej, takimi jak nagła oziębłość, agresja lub wzmożony niepokój.

## Die letzten Lebenswochen

### Was kann ich tun?

- Geben Sie den verbleibenden Wochen und Tagen möglichst viel Lebensqualität.
- Sorgen Sie dafür, dass belastende Symptome wie Schmerz, Übelkeit und Erbrechen behandelt werden.
- Überlegen Sie mit dem Arzt oder der Ärztin, dem Pflege- oder dem Hospizdienst, was helfen kann.
- Als angenehm empfunden werden z. B. leichte Massagen oder zärtliche Berührungen. Versuchen Sie herauszufinden, was im jeweiligen Moment gewünscht oder gemocht wird. Das kann in Abhängigkeit von der Tagesform, von bestehenden Schmerzen oder anderen Faktoren verschieden sein.

### Merkpunkt Selbstfürsorge

- Pflegen Sie auch sich selbst, nicht nur den begleiteten Menschen.
- Machen Sie es sich selbst so schön wie möglich. Das hilft, aufzutanken und neue Kraft für die Begleitung und Pflege zu sammeln.
- Gestalten Sie Ihre Umgebung und das Zimmer schön. Ein Strauß Blumen, Kerzen, wohltuende Düfte, eine Tasse Schokolade oder ein heißes Bad können Wunder wirken.



## Co mogę zrobić?

- Spraw, aby przez pozostałe tygodnie i dni jakość życia była jak najwyższa.
- Zadbaj o leczenie niepokojących objawów, takich jak ból, nudności i wymioty.
- Rozważ z lekarzem, pielęgniarką lub opieką hospicyjną, jakie działania mogą pomóc.
- Jako przyjemne mogą być postrzegane na przykład lekkie masaże lub delikatny dotyk. Spróbuj zorientować się, jakie działania w danej chwili są pożądane lub preferowane. Może różnić się to w zależności od dnia, występującego bólu lub różnych innych czynników.

## Uwaga dotycząca dbania o siebie

- Dbaj również o siebie, a nie tylko o osobę, której towarzyszysz.
- Spraw, by dzień był dla Ciebie jak najpiękniejszy. Pomoże Ci to naładować baterie i zebrać nowe siły do wsparcia i opieki.
- Zadbaj o wygląd swojego otoczenia i pokoju. Bukiet kwiatów, świeczki, przyjemne zapachy, filiżanka czekolady lub gorąca kąpiel mogą czynić cuda.



# Hoffnung und Klärung

Ein Mensch, der im Sterbeprozess ist, weitet oft den Blick auf sein gelebtes Leben und zieht Bilanz:

Was war gut und konnte erreicht werden?

Welcher Wunsch bleibt unerfüllt?

Was muss unbedingt noch geklärt werden?

Der Wunsch nach Etwas, das bis zuletzt trägt und hält, bekommt große Bedeutung.

Manchmal haben sterbenden Menschen auch Schuldgefühle. Alte Verletzungen und nicht ausgeräumte Konflikte können aufbrechen und seelische Schmerzen bereiten. Manche Dinge können nicht mehr geklärt werden. Mit der Enttäuschung darüber ist umzugehen. Hier ist es wichtig, dem sterbenden Menschen beizustehen und Gespräche anzubieten.

## Was kann ich tun?

Unterstützen Sie den sterbenden Menschen so, dass er sein eigenes Leben noch leben und seinen eigenen Tod verstehen kann. Versuchen Sie, dem anderen nahe zu sein, seine Möglichkeiten zu wecken und zu stärken. Bedenken Sie, dass Sie die seelischen Probleme des sterbenden Menschen nicht lösen und seine Last für ihn nicht tragen können!

- Aufgaben und Arbeit, die der begleitete Mensch noch allein könnte, sollten Sie ihm nicht abnehmen. Sie lassen ihm so das Gefühl, noch etwas selbständig zu sein und schonen auch die eigene Kraft.
- Sorgen Sie für Ruhe und Stille. Erleben Sie den Moment als etwas Kostbares und freuen Sie sich darüber, was noch möglich ist. Versuchen Sie, Geborgenheit und Sicherheit zu vermitteln.
- Nehmen Sie sich die Zeit für Zusammensein, denn diese Zeit ist nun spürbar begrenzt. Nehmen Sie Gefühle wahr und lassen sie diese gelten.
- Bieten Sie Gespräche über den Sinn des Lebens und die auftretende Ungewissheit an. Ziehen Sie gegebenenfalls professionelle Seelsorge hinzu, wenn der sterbende Mensch dies wünscht.
- Nennen Sie die Dinge beim Namen, die unausgesprochen sind. Das klärt die Atmosphäre. Stellen Sie gezielt Fragen wie: Was brauchst du? Was wünschst du dir? Was willst du noch sagen?
- Versuchen Sie offen, klar und wohlwollend zu sein. Eine einfühlsame, zugewandte und verständnisvolle Haltung tut sowohl Ihnen als auch dem betreuten Menschen gut.
- Schauen Sie auf das, was noch da ist und gemeinsam trägt. So können Sie in Verbundenheit zusammen weiterleben.

# Nadzieja i wyjaśnienie

Osoba, która doświadcza procesu umierania, często szerzej spogląda na swoje dotychczasowe życie i podsumowuje je: Co było dobre i co udało się osiągnąć? Jakie życzenie nie zostało zrealizowane? Co należy jeszcze wyjaśnić? Pragnienie posiadania czegoś, co będzie trwałe, ma ogromne znaczenie.

Czasem osoby umierające doświadczają poczucia winy. Stare krzywdy i nierozwiązane konflikty mogą się zaogniać i sprawiać ból emocjonalny. Niektórych spraw nie można już wyjaśnić. Trzeba poradzić sobie z rozczarowaniem. W tym momencie ważne jest, aby wspierać osobę odchodzącą i oferować jej rozmowę.

## Co mogę zrobić?

Wspieraj osobę umierającą w taki sposób, aby mogła dalej żyć swoim życiem i mogła zrozumieć swoją śmierć. Spróbuj być blisko drugiej osoby, aby pobudzić i wzmocnić jej potencjał. Pamiętaj, że nie możesz rozwiązać problemów emocjonalnych osoby umierającej i nie możesz dźwigać ich ciężaru za nią!

- Nie przejmuj zadań i pracy, które osoba, której towarzyszysz, może wykonać samodzielnie. Daje to poczucie dalszej, choćby częściowej niezależności, a Tobie pozwala zaoszczędzić siły.
- Zadbaj o ciszę i spokój. Przeżywaj chwile jako coś cennego i ciesz się tym, co jest jeszcze możliwe. Postaraj się zapewnić poczucie bezpieczeństwa.
- Znajdź czas, aby być razem, ponieważ ten czas jest teraz wyraźnie ograniczony. Miej świadomość uczuć i pozwól im przeważać.
- Zaproponuj rozmowy na temat sensu życia i pojawiającej się niepewności. W razie potrzeby skorzystaj z pomocy duszpasterza, jeśli osoba umierająca sobie tego życzy.
- Nazwij rzeczy, które pozostają niewypowiedziane. To oczyści atmosferę.
- Zadawaj konkretne pytania: Czego potrzebujesz?
- Czego sobie życzysz? Co chcesz jeszcze powiedzieć?
- Staraj się postępować w sposób otwarty, jasny i życzliwy. Empatyczna, uważna i pełna zrozumienia postawa jest dobra zarówno dla Ciebie, jak i dla osoby, którą się opiekujesz.
- Spójrz na to, co wciąż istnieje i co współdziela ze sobą. Możecie więc nadal żyć razem w poczuciu wspólnoty.

### Merkpunkt Selbstfürsorge

- Finden Sie das richtige Maß zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge, denn genauso wie der begleitete Mensch, brauchen Sie Wärme, Freundlichkeit und Verständnis. Selbstfürsorge und Mitgefühl hilft in schwierigen Zeiten und bei Stress.
- Sorgen Sie für sich selbst und machen Sie Pausen, wo es geht.
- Versuchen Sie, Veränderungen zu akzeptieren und Leiden auszuhalten.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen. Sprechen Sie über das Belastende, das bringt Entlastung – geteiltes Leid ist halbes Leid.
- Sprechen Sie auch über die schönen Momente. Die Freude verdoppelt sich, wenn man sie teilt.
- Wenn Kinder beteiligt sind, versuchen Sie, die täglichen Rituale und die Routine beizubehalten.

Versuchen Sie, es nicht persönlich zu nehmen, wenn der begleitete Mensch sich Ihnen gegenüber anders als gewohnt verhält. Manchmal können Groll, Wut und Angst auftreten.

Versuchen Sie zu erkennen, dass dieses Verhalten auf die Krankheit zurückzuführen ist und nichts mit Ihnen zu tun hat. Vielleicht können Sie es dann akzeptieren und einordnen.

In manchen ausweglosen Situationen kann es helfen, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Ein Perspektivwechsel lässt das Geschehen oft ausgewogener, freundlicher und umfassender aussehen. Das kann Frieden bringen und neue Handlungsperspektiven eröffnen.



### Uwaga dotycząca dbania o siebie

- Znajdź właściwą równowagę między opieką a troską o siebie, ponieważ podobnie jak osoba, której towarzyszysz, potrzebujesz ciepła, życzliwości i zrozumienia. Troska o siebie i współczucie pomagają w trudnych chwilach i podczas stresu.
- Dbaj o siebie i odpoczywaj, kiedy to możliwe.
- Spróbuj zaakceptować zmiany i znosić cierpienie.
- Utrzymuj relacje towarzyskie. Rozmawiaj o tym, co Cię martwi, to przynosi ulgę – smutek dzielony z innymi dzieli się na pół.
- Rozmawiaj również o miłych chwilach. Radość jest większa, gdy się nią dzielisz.
- Jeśli zaangażowane są dzieci, staraj się zachować codzienne nawyki i rutyny.

Staraj się nie brać tego do siebie, jeśli osoba, której towarzyszysz, zachowuje się wobec Ciebie inaczej niż zwykle. Czasami może pojawić się niechęć, złość i strach.

Postaraj się zrozumieć, że takie zachowanie wynika z choroby i nie ma nic wspólnego z Tobą. Może wtedy będziesz w stanie to zaakceptować i odpowiednio sklasyfikować.

W niektórych beznadziejnych sytuacjach warto spojrzeć na sprawę z innej perspektywy. Zmiana perspektywy często sprawia, że wydarzenia wyglądają na bardziej zrównoważone, przyjazne i wszechstronne. Może to przywrócić spokój i stworzyć nowe perspektywy działania.



# Vertrauen und Sinn

Spiritualität ist eine Dimension des menschlichen Lebens. Es geht um die Suche nach Sinn, Bedeutung und Transzendenz, nach Gott, dem Göttlichen – etwas, das größer ist als wir selbst. Wie stehen Sie in Verbindung mit dem Augenblick, dem eigenen Selbst, mit anderen Menschen, mit der Natur, mit dem Universum?

Manchmal gewinnt Religion am Lebensende an Bedeutung, auch wenn sie zuvor im Leben eines sterbenskranken Menschen und seiner Angehörigen nicht präsent war. Die Werte und der Sinn werden wichtiger, wenn der Körper immer weniger kann. Arbeit und Hobbys sind nicht mehr möglich. Freunde ziehen sich gegebenenfalls zurück.

Es tauchen mehr Fragen als Antworten auf – öfter auch die Frage nach einer Schuld an der bestehenden Situation. Das ist normal und es darf mit dem Schicksal gehadert werden. Schmerzen sind stets real, so auch der Schmerz des Abschieds vom Leben und von Menschen, die zurückgelassen werden.

Es tut weh, die Einschränkungen in körperlicher, seelischer und sozialer Hinsicht zu erleben. Es ist schwer, zu akzeptieren, dass Vieles unvollendet bleiben wird und Möglichkeiten nicht genutzt wurden und nicht mehr genutzt werden können. Weil es manchmal auf Sinnfragen keine befriedigende Antwort gibt, kann Spiritualität helfen, mit dem Schmerz und der Situation insgesamt besser umzugehen.

## Was kann ich tun?

- Liebevoller Zuwendung ist immer hilfreich, denn sie schafft Raum, in dem sich ein Mensch als wertgeschätzt erfahren kann.
- Versuchen Sie, die spirituellen Bedürfnisse des sterbenden Menschen zu erkennen und entsprechend zu begleiten. Wünscht er sich beispielsweise, spirituelle oder religiöse Texte oder Lieder zu hören, gemeinsam zu singen, Klängen zu lauschen oder zu beten?
- Die Würde und Werte eines Menschen gehen über seine Defizite hinaus. Versuchen Sie, ihn in diesem Sinne wertzuschätzen, auch wenn er sich äußerlich sehr verändert hat.
- Bleiben Sie offen für Fragen des sterbenden Menschen, ohne selbst die Antworten finden zu müssen: Woher komme ich? Was bleibt von mir? Wo bleibe ich? Wohin mit meiner Angst, Wut, Schmerz, Liebe, Freude?
- Haben Sie Respekt vor der Autonomie des sterbenden Menschen. Achten Sie seine Entscheidungen und Wünsche. Haben Sie auch Respekt vor individuellen Lebenserfahrungen und Lebensmustern.
- Achten Sie die Grenzen eines sterbenden Menschen und achten Sie auch Ihre Grenzen.

# Zaufanie i sens

Duchowość to wymiar ludzkiego życia. Chodzi o poszukiwanie sensu, znaczenia i transcendencji, Boga, czegoś boskiego – czegoś większego niż my sami. Jak nawiązujesz kontakt z chwilą obecną, z sobą samym, z innymi ludźmi, z naturą, z wszechświatem?

Czasami religia zyskuje na znaczeniu u kresu życia, nawet jeśli wcześniej nie była obecna w życiu śmiertelnie chorej osoby i jej członków rodziny. Wartości i sens stają się ważniejsze, gdy ciało może coraz mniej. Nie ma już możliwości pracy i realizowania swoich pasji. Przyjaciele również mogą się wycofywać.

Pojawia się więcej pytań niż odpowiedzi – często to również pytanie o to, kto ponosi winę za obecną sytuację. To normalne i mamy prawo być sfrustrowani z tego powodu. Ból jest zawsze prawdziwy, podobnie jak ból rozstania z życiem i ludźmi, którzy pozostają.

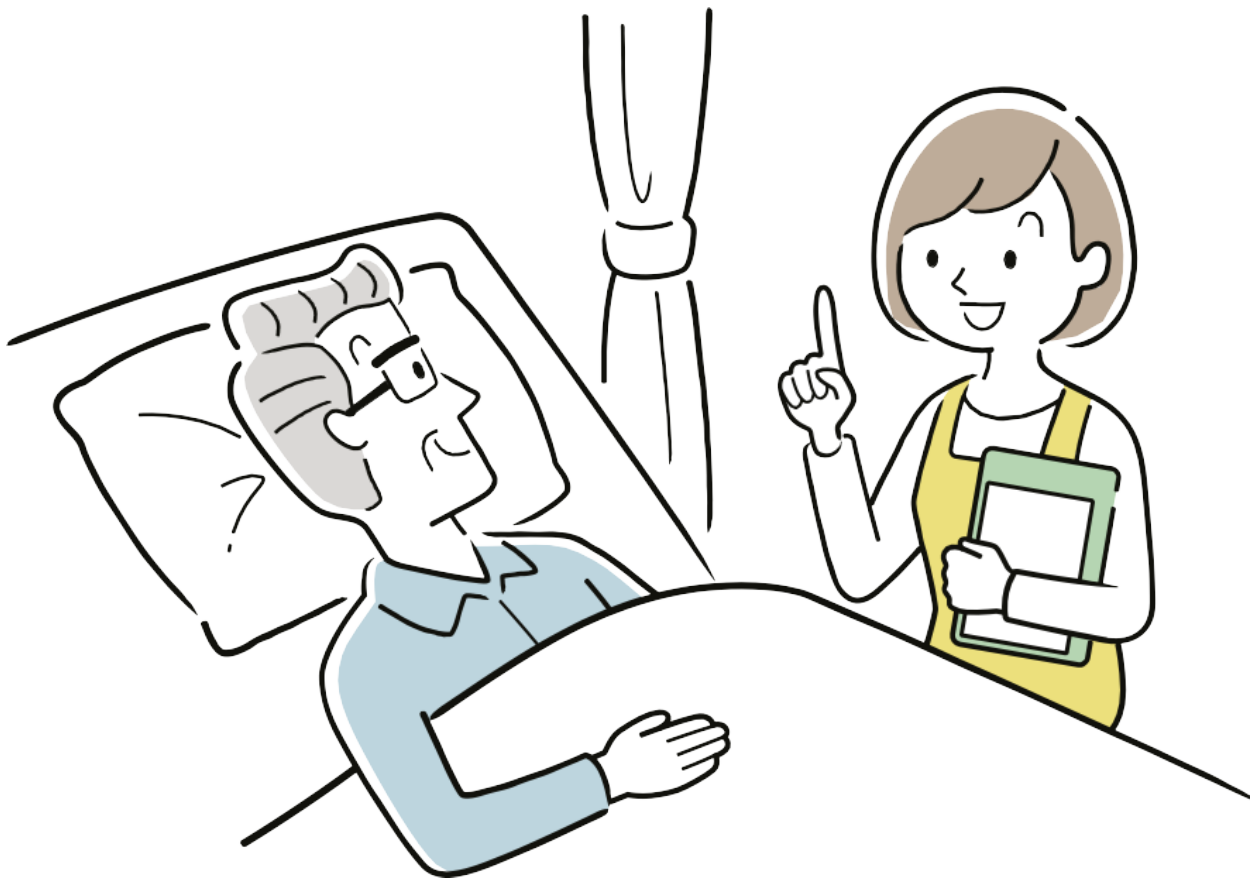
Doświadczenie fizycznych, psychicznych i społecznych ograniczeń sprawia ból. Trudno pogodzić się z tym, że wiele rzeczy pozostanie niedokończonych, a możliwości nie zostały i już nie zostaną wykorzystane. Ponieważ czasami nie ma satysfakcjonującej odpowiedzi na pytania dotyczące sensu, duchowość może pomóc lepiej radzić sobie z bólem i sytuacją jako całością.

## Co mogę zrobić?

- Pełna miłości opieka jest zawsze pomocna, ponieważ tworzy przestrzeń, w której dana osoba może doświadczyć, że jest ceniona.
- Staraj się rozpoznać duchowe potrzeby osoby umierającej i odpowiednio jej towarzyszyć. Na przykład, czy chciałaby słuchać duchowych lub religijnych tekstów lub pieśni, śpiewać razem, wsłuchiwać się w dźwięki lub modlić się?
- Poczucie godności i wartości danej osoby wykracza poza jej ograniczenia. Staraj się doceniać ją w tym sensie, nawet jeśli zewnętrznie bardzo się zmieniła.
- Zachowaj otwartość na pytania osoby umierającej bez konieczności samodzielnego szukania odpowiedzi: Skąd jestem? Co po mnie zostanie? Gdzie będę? Co zrobić ze strachem, złością, bólem, miłością i radością?
- Szanuj niezależność osoby umierającej. Zwracaj uwagę na decyzje i życzenia. Szanuj też indywidualne doświadczenia i wzorce życiowe.
- Szanuj granice osoby umierającej i swoje własne.

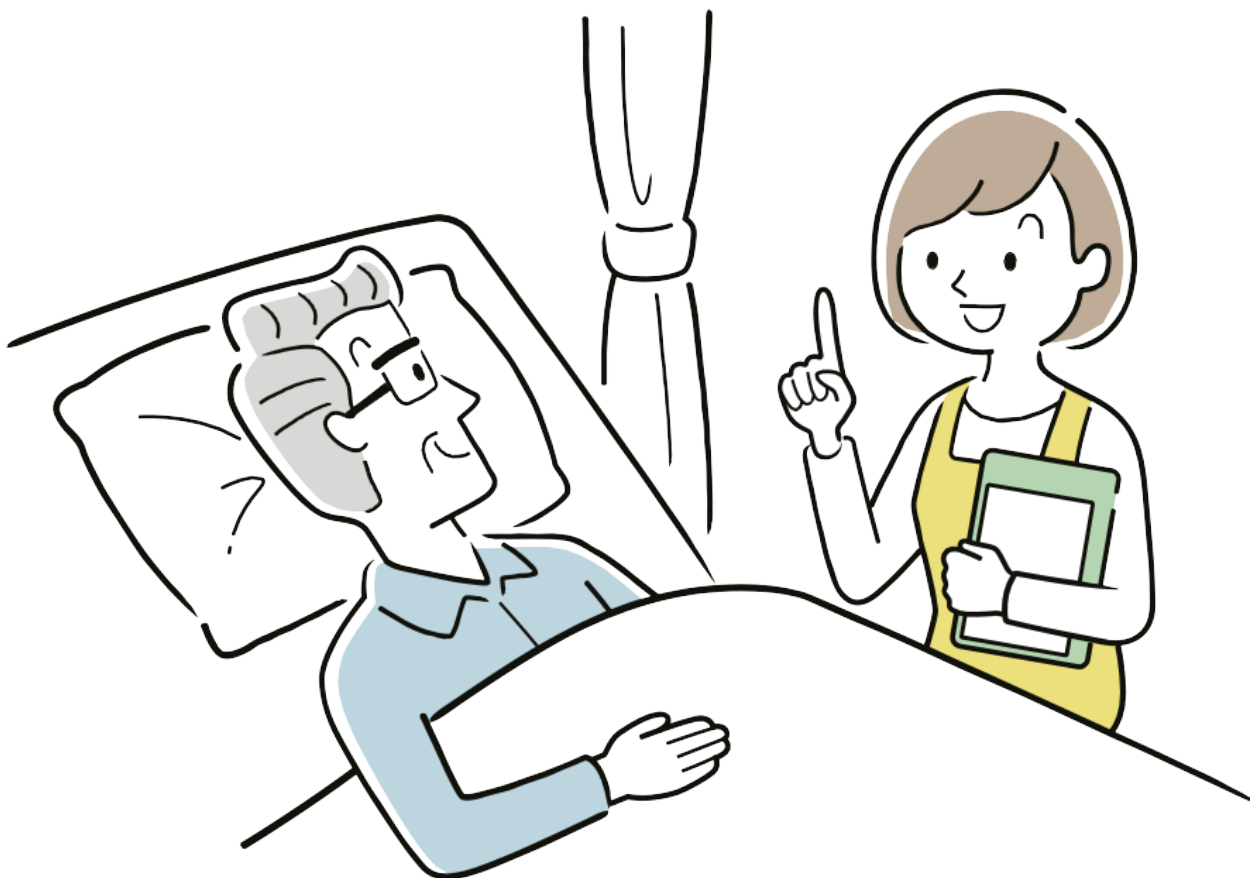
### Merkpunkt Selbstfürsorge

- Behalten Sie den Blick für das Schöne. Nehmen Sie wertvolle Momente wahr.
- Versuchen Sie, eine Reflektion des eigenen Todes zuzulassen.
- Versuchen Sie, eigene Kraftquellen aufzuspüren und zu nutzen.
- Gehen Sie den Weg achtsam mit, statt ihn vorzugeben.
- Nehmen auch Sie Unterstützung in dieser intensiven Zeit an.
- Versuchen Sie, den Tod nicht als Niederlage zu empfinden! Er ist Teil des Lebens und das Leben ist ein großes Geschenk



### Uwaga dotycząca dbania o siebie

- Zwracaj uwagę na to, co piękne. W pełni wykorzystaj wartościowe chwile.
- Spróbuj pozwolić sobie na refleksję nad własną śmiercią.
- Spróbuj odnaleźć i wykorzystać swoje źródła siły.
- Ostrożnie podążaj ścieżką, zamiast ją narzucać.
- Przyjmij wsparcie w tym intensywnym czasie.
- Staraj się nie postrzegać śmierci jako porażki! Jest ona częścią życia, a ono jest wielkim prezentem.



# Die letzten Tage und Stunden

## Beziehung und Sprache

Die Sprache der sterbenden Menschen verändert sich in den letzten Tagen und Stunden. Sterbende Menschen sprechen manchmal in Symbolen. Das erfordert ein anderes Verstehen, denn die Sprache ist nicht mehr logisch.

Es geht nun auch nicht mehr um eine reine Sachinformation oder um die Vermittlung objektiver Tatsachen. Es geht vielmehr um einen Ausdruck persönlicher Befindlichkeit, und es besteht der Wunsch, tief im Inneren verstanden zu werden. Versuchen Sie, auch über Mimik, Gestik und Tonfall Ihre Wertschätzung, Ihr Verständnis und Fürsorge zum Ausdruck zu bringen.

### Was kann ich tun?

Es ist schwer auszuhalten, dass ein nahestehender Mensch bald sterben wird und man ihn nicht davor bewahren kann. Doch man kann ihn auf dem letzten Weg begleiten, ihm zur Seite stehen und für ihn da sein.

- Gut tut, die Hand zu halten, zuzuhören, zusammen zu lachen, zu weinen oder zu schweigen und die Tränen abzutrocknen.
- zusammen Musik hören oder etwas vorlesen
- einfühlsam reagieren und kommunizieren
- Stimmungen aushalten
- den Körper hin- und herwiegen



# Ostatnie dni i godziny

## Relacje i mowa

Mowa ludzi umierających zmienia się w ostatnich dniach i godzinach. Umierający często mówią do nas symbolami. Wymaga to nieco zrozumienia, ponieważ mowa nie jest już logiczna.

Nie chodzi już tylko o dostarczanie faktycznych informacji lub przekazywanie obiektywnych faktów. Jest to raczej wyraz osobistego nastroju i, w głębi duszy, pragnienia bycia zrozumianym. Staraj się wyrażać swoje uznanie, zrozumienie i troskę poprzez mimikę, gesty i ton głosu.



### Co mogę zrobić?

Trudno jest pogodzić się z faktem, że ktoś bliski wkrótce umrze i nie możesz go przed tym uchronić. Możesz jednak towarzyszyć mu w jego ostatniej drodze, stać u jego boku i być przy nim.

- Dobrze jest trzymać się za ręce, słuchać, śmiać się razem, płakać lub milczeć i ocierać łzy.
- wspólnie słuchać muzyki lub czytać na głos
- wrażliwie reagować i komunikować się
- przetrzymać złe nastroje
- kotysać się

## Die letzten Tage und Stunden

Die Verständigung ohne Worte gewinnt nun immer mehr an Bedeutung, Augenkontakt ist oft sehr lange möglich. Benennen Sie, was Sie wahrnehmen, Menschen fühlen sich dadurch abgeholt und gesehen.

Versuchen Sie, eigene Handlungen anzukündigen – sagen Sie, was Sie gerade tun (zum Beispiel: „Jetzt werde ich dein Gesicht waschen“). Der sterbende Mensch kommuniziert anhand von

minimalen Bewegungen oder Atemgeräuschen – melden Sie verbal bestärkend zurück, was Sie wahrgenommen haben.

Man weiß, dass der Hörsinn auch bei einem Koma-Patienten intakt ist und erst mit dem Tod aufhört. Versuchen Sie, den Kontakt herzustellen, wenn sich der Bewusstseinszustand des sterbenden Menschen verändert hat. Sprechen Sie mit ihm, um ihn auf seiner „inneren Reise“ zu unterstützen.



Komunikacja bez słów staje się coraz ważniejsza, a kontakt wzrokowy jest często możliwy przez bardzo długi czas.

Nazwij to, co dostrzegasz, a ludzie poczuć się dostrzeżeni i zauważeni.

Staraj się mówić o swoich działaniach – powiedz, co robisz (np: „Teraz umyję ci buzię”).

Osoba umierająca komunikuje się za pomocą minimalnych

ruchów lub oddechów – potwierdź werbalnie to, co zauważysz.

Wiadomo, że zmysł słuchu funkcjonuje nawet u pacjentów w śpiączce, a zamiera dopiero w momencie śmierci. Spróbuj nawiązać kontakt, jeśli stan świadomości odchodzącej osoby zmienił się. Rozmawiaj z nią, aby wesprzeć ją w jej „wewnętrznej podróży”.





### Merkpunkt Selbstfürsorge

Es ist oft schwer auszuhalten, dass der sterbende Mensch sich vom Leben und damit auch von Ihnen zurückzieht. Deshalb:

- Erinnern Sie sich an gemeinsame schöne Stunden.
- Versuchen Sie, der Vereinsamung entgegenzuwirken und suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen.
- Finden Sie einen Kreis Gleichgesinnter oder Freunde, mit denen Sie über die Situation reden können, die zuhören und für Sie da sind. Sie können nicht alles auf einmal meistern – alle Menschen haben Grenzen. Versuchen Sie, Ihre körperlichen, gedanklichen und emotionalen Grenzen wahrzunehmen und zu erkennen.

## Körper und Sinne

Der sterbende Mensch reagiert immer weniger auf Ansprache oder äußere Reize. Phasen von tiefem Schlaf gehen allmählich über in einen komaähnlichen Zustand. Sterbende Menschen liegen viel im Bett, meist immer in derselben Position.

Sterbende Menschen können den eigenen Körper und die Grenzen ihres Körpers nicht mehr spüren, die körperlichen Grenzen lösen sich auf. Darum ist es wichtig, Menschen ein Gefühl für ihren Körper zu geben.

Wo hört der Körper auf? Wo beginnt das Bett? Sie können dazu mit der Hand die Körpergrenzen bestätigen – fahren Sie dazu mit einer Hand den Umriss des Körpers entlang. Es darf, wenn als angenehm empfunden, auch etwas fester sein!

Insgesamt verändert sich in den letzten Tagen und Stunden die Orientierung und damit der Bezug zur Realität. Es kann Unruhe auftreten und körperliche Veränderungen setzen ein.



### Uwaga dotycząca dbania o siebie

Często trudno jest znieść fakt, że umierająca osoba stopniowo wycofuje się z życia, a tym samym również oddala się od Ciebie. Dlatego:

- Przypomnij sobie miłe wspólne chwile.
- Staraj się zapobiegać samotności i szukaj kontaktu z innymi ludźmi.
- Znajdź grupę osób lub przyjaciół o podobnych poglądach, z którymi możesz porozmawiać o zaistniałej sytuacji, którzy Cię wysłuchają i będą wsparciem. Nie możesz osiągnąć wszystkiego naraz – wszyscy ludzie mają swoje ograniczenia. Postaraj się rozpoznać i zaakceptować swoje fizyczne, umysłowe i emocjonalne granice.

## Ciało i zmysły

Osoba umierająca coraz mniej reaguje na mowę lub bodźce zewnętrzne. Fazy głębokiego snu stopniowo przechodzą w stan podobny do śpiączki. Umierający ludzie dużo leżą w łóżku, najczęściej w jednej pozycji.

Umierający ludzie nie odczuwają już własnego ciała i jego ograniczeń, fizyczne ograniczenia znikają. Dlatego ważne jest, aby dać ludziom odczuć ich ciało.

Gdzie kończy się ciało? Gdzie zaczyna się łóżko? Aby to zrobić, możesz zaznaczyć granice ciała dłonią – przesun jedną dłoń wzdłuż konturu ciała. Jeśli zostanie to odebrane jako przyjemne, możesz również bardziej zaznaczyć kontur ciała.

Ogólnie rzecz biorąc, orientacja, a tym samym stosunek do rzeczywistości zmienia się w ciągu ostatnich kilku dni i godzin. Może wystąpić niepokój oraz zmiany fizyczne.

## Die letzten Tage und Stunden

### Typische Anzeichen des Sterbens

- Blutdruck und Puls sinken.
- Der Kreislauf wird schwächer.
- Die Atmung verändert sich.  
Sie wird langsamer. Der Atem kann immer wieder aussetzen.
- Typische Rasselatmung als geräuschvolle Atmung in den letzten Stunden oder Tagen vor dem Tod ist in der Situation normal. Ebenso auch die Schnappatmung, also einzelne schnappende Atemzüge, zwischen denen lange Pausen liegen. Sie gehen oft dem Atemstillstand und damit dem Tod vor aus.
- Die Körpertemperatur verändert sich.
- Die Arme, Hände, Beine und Füße verfärben sich und werden kalt.
- Oft ist der Mund offen.
- Die Augen und Pupillen reagieren weniger auf Licht und sind meist offen.
- Der Tod tritt ein, wenn die Atmung aussetzt und das Herz aufhört zu schlagen.

Es ist normal, dass sterbende Menschen nichts mehr essen und trinken. Das gehört zum Sterbeprozess dazu.

Ein Mensch stirbt nicht, weil er aufhört zu essen und zu trinken – sondern er hört auf zu essen und zu trinken, weil er stirbt.

Bei Austrocknung des Körpers, also wenn keine Flüssigkeit gegeben wird, werden körpereigene Schmerzmittel (Endorphine) ausgeschüttet.

Es ist also hilfreich, keine Flüssigkeit zuzuführen, sondern dafür eine gute Mundpflege durchzuführen.



## Typowe oznaki procesu śmierci

- Obniżenie ciśnienia krwi i osłabienie pulsu.
- Słabnące krążenie krwi.
- Zmiana w oddechu. Staje się powolniejszy. Może zatrzymywać się wielokrotnie.
- Typowy rzęzący oddech jako głośny dźwięk oddychania w ostatnich godzinach lub dniach przed śmiercią jest normalny w tej sytuacji. To samo dotyczy łapania oddechu, a więc pojedynczych oddechów, które mają miejsce pomiędzy długimi przerwami. Często poprzedzają one zatrzymanie oddechu, a tym samym śmierć.
- Zmienia się temperatura ciała.
- Ręce, dłonie, nogi i stopy zmieniają kolor i stają się zimne.
- Często usta są otwarte.
- Oczy i źrenice mniej reagują na światło i często są otwarte.
- Śmierć następuje, gdy oddech zatrzyma się, a serce przestanie bić.



To normalne, że umierający ludzie nie jedzą i nie piją. To część procesu śmierci.

Człowiek nie umiera, ponieważ przestał jeść i pić. Przestaje jeść i pić, ponieważ umiera.

W przypadku odwodnienia organizmu, tj. braku podawania płynów, uwalniane są własne środki przeciwbólowe (endorfiny).

W związku z tym pomocne jest, aby nie podawać żadnych płynów, a zamiast tego dbać o prawidłową higienę jamy ustnej.

## Die letzten Tage und Stunden

### Was kann ich tun?

Es ist hilfreich, alle Sinne eines Menschen in der Sterbephase anzuregen:

- **Riechen:** angenehme Düfte wie Duftöl oder frischer Lavendel zur Beruhigung
- **Schmecken:** kleine Schlucke vom Lieblingsgetränk oder das Getränk in kleine Eiswürfel einfrieren und zum Lutschen in den Mund geben, Essen und Trinken anbieten, aber nicht aufzwingen.
- **Sehen:** anbieten, was gerne angeschaut wurde, zum Beispiel Fotos von vertrauten Menschen, Natur, Tieren, Kunst
- **Hören:** Lieblingsmusik, Klangspiele vorspielen
- **Tasten:** Haut streicheln, z. B. mit einer Feder, Steine in die Hand legen oder die Hände etwas Warmes ertasten lassen

### Mundpflege

Wenn sterbende Menschen sagen, dass sie durstig sind, ist oft der Mund zu trocken. Mundpflege hilft, das Durstgefühl zu löschen. Doch dringt man dabei in die Intimzone des Menschen ein. Ein bewusster und behutsamer Umgang unter Beachtung der Bedürfnisse, Wünsche und Ängste des sterbenden Menschen ist darum wichtig.

Bei der Mundpflege geht es darum, den Speichelfluss etwas anzuregen, mit:

- gefrorenen Früchten, z. B. Ananas.
- gefrorenen Getränken, z. B. Bier, Saft, Cola, Sekt.
- sauren Tees, z. B. Hagebutte, Malve, Limette.
- regelmäßiger Mundbefeuchtung. Wenn möglich, zweimal innerhalb einer Stunde den Mund ausspülen lassen (evtl. Strohhalm zu Hilfe nehmen) oder den Mund mit einem in Hagebuttentee oder Wasser getränkten Tupfer auswischen.
- Flüssigkeiten, die mit Hilfe eines Zerstäubers vorsichtig in den Mund gesprüht werden. Hierzu am besten in der Apotheke eine 50 ml Sprühflasche kaufen, diese mit einer Flüssigkeit der Wahl befüllen und den Mund durch häufiges Besprühen feucht halten.
- einem kleinen Stück Vitamin-Brause-tablette, das auf die Zunge gelegt wird.
- dem Ablösen von Belägen. Sahne oder Öl auf die Zunge träufeln und mit Mundpflegestäbchen vorsichtig abreiben (die gibt es in der Apotheke).

Halten Sie die Lippen geschmeidig, z. B. mit einem Lippenpflegestift oder mit einem Gemisch aus Butter und Honig.

## Co mogę zrobić?

Pomocne jest pobudzenie wszystkich zmysłów człowieka będącego w procesie śmierci:

- **Węch:** przyjemne zapachy, takie jak olejek zapachowy lub świeża lawenda, które działają uspokajająco.
- **Smak:** podawaj małe porcje ulubionego napoju lub zamroź go w małe kostki i podaj do ust do ssania. Zaproponuj jedzenie i picie, ale nie zmuszaj.
- **Wzrok:** zaproponuj to, na co podopieczny lubi patrzeć – zdjęcia znajomych osób, przyrody, zwierząt, sztukę
- **Słuch:** Odtwarzaj muzykę i gry dźwięków
- **Dotyk:** Dotykaj skóry, np. piórkiem, kładź kamienie na dłoni lub pozwól dłoniom dotknąć czegoś ciepłego

## Higiena ust

Kiedy umierający mówią, że chce im się pić, ich usta są często zbyt suche. Higiena ust pomaga ugasić uczucie pragnienia.

Robiąc to, naruszasz strefę intymną danej osoby. Dlatego ważne jest, aby traktować umierającą osobę świadomie i ostrożnie, biorąc pod uwagę jej potrzeby, życzenia i obawy.

Celem higieny ust jest stymulowanie przepływu śliny, który można osiągnąć za pomocą:

- mrożonych owoców, np. włożenia ananasa do ust.
- mrożonych napojów, np. piwa, soku, coli, wina musującego.
- kwaśnych herbat, np. z dzikiej róży, malwy, limonki.
- regularnego nawilżania ust.  
Jeśli to możliwe, przepłucz usta osoby, którą się opiekujesz, dwa razy w ciągu godziny (w razie potrzeby używając słomki) lub przetrzyj usta wacikiem nasączonym herbatą z dzikiej róży lub wodą.
- płynów, które ostrożnie rozpylisz w ustach za pomocą rozpylacza. Najlepszym sposobem na to jest zakupienie w aptece butelki z rozpylaczem o pojemności 50 ml, napełnienie jej wybranym płynem i częste spryskiwanie jamy ustnej.
- małego kawałka musującej tabletki witaminowej umieszczonego na języku.
- usuwania nalotów: posmaruj język osoby, którą się opiekujesz, kremem lub olejem i delikatnie pocieraj patyczkiem do czyszczenia jamy ustnej (dostępny w aptekach).

Utrzymuj elastyczność ust, np. stosując balsam do ust lub mieszankę masła i miodu.

### Merkpunkt Selbstfürsorge

- Versuchen Sie, auch für sich Aktivitäten zu pflegen.
- Bewegen Sie sich, am besten an der frischen Luft.
- Schlafen Sie ausreichend, wenn Sie können.
- Essen und trinken Sie regelmäßig.



### Uwaga dotycząca dbania o siebie

- Postaraj się również zapewnić sobie aktywność.
- Ruszaj się, najlepiej na świeżym powietrzu.
- Dobrze się wysypiaj, kiedy tylko możesz.
- Regularnie jedz i pij.



# Seele und Verbundenheit

In der Zeit des Sterbens kann sich für Menschen ein Raum der Spiritualität öffnen, in dem es um die eigene Identität und die innere Ausrichtung geht. Der Gedanke oder Glaube an etwas Höheres, Tragendes, Umfassendes und Barmherziges kann bei Angst, Ohnmacht, Schwäche und Trauer tröstlich sein.

Versuchen Sie darum, alle verbalen und nonverbalen Äußerungen des sterbenden Menschen konzentriert und aufmerksam aufzunehmen. Innere Ruhe und die Bereitschaft, auch belastende Gefühle des sterbenden Menschen anzunehmen, können unterstützend wirken.

Manchmal werden in diesem Prozess auch Ihre eigenen Befindlichkeiten und belastende Erfahrungen lebendig. Nehmen Sie diese wahr.

## Was kann ich tun?

- Stellen Sie Fragen.
- Hören Sie zusammen Musik, singen Sie und meditieren Sie.
- Nehmen Sie den sterbenden Menschen in den Arm, streichen Sie ihn, berühren Sie sanft seine Wange.
- Rufen Sie glückliche Stunden in Erinnerung.
- Sagen Sie Hilfe und Beistand zu.
- Lassen Sie die Angst und die Wut im Raum stehen.
- Wenn es Ihnen möglich ist, signalisieren Sie, dass sie bis zuletzt da sein werden.
- Sprechen Sie den Verlust aus.



# Dusza i więź

W obliczu umierania może otworzyć się dla ludzi przestrzeń duchowości, która będzie dotyczyć ich własnej tożsamości i wewnętrznego nastawienia. Myśl lub wiara w coś wyższego, podtrzymującego, otaczającego i miłosiernego może być pocieszająca w chwilach strachu, bezsilności, słabości i smutku.

Dlatego staraj się ze skupieniem i uwagą przyjmować wszystkie werbalne i niewerbalne ekspresje umierającej osoby. Wewnętrzny spokój i gotowość do zaakceptowania przygnębiających uczuć osoby umierającej mogą mieć działanie wspierające. Czasami Twoje własne wrażliwości i stresujące doświadczenia również ożywają w tym procesie. Dostrzeż to.

## Co mogę zrobić?

- Pytaj.
- Wspólnie słuchajcie muzyki, śpiewajcie i medytujcie.
- Weź umierającą osobę w ramiona, pogłaszcz ją, delikatnie głaszcz po policzku.
- Wspominaj szczęśliwe chwile.
- Obiecuj pomoc i wsparcie.
- Zostaw strach i złość na zewnątrz.
- Jeśli możesz, zasygnalizuj, że będziesz przy tej osobie do samego końca.
- Mów o stracie.



## Die letzten Tage und Stunden

### Koma

Menschen im Koma oder in anderen stark zurückgezogenen Zuständen sind nicht völlig ohne Wahrnehmung oder ohne Bewusstsein. Sie befinden sich in einem mitunter sehr stark veränderten Zustand des Bewusstseins. Ein Potential für Bewusstheit ist solange vorhanden, wie das Herz noch schlägt.

Menschen im Koma sind nicht nur körperlich krank, sondern fühlen sich oft desorientiert und allein. Sie sind nun mit Fragen konfrontiert. Es geht jetzt nicht darum zu versuchen, Ihren Angehörigen aus dem Koma herauszuholen. Es geht eher darum, sich aktiv auf den Körper, den Bewusstseinszustand und die inneren Erfahrungen zu beziehen.

### Merkpunkt Selbstfürsorge

- Versuchen Sie, die Nähe zu dem sterbenden Menschen aufrecht zu erhalten.
- Versuchen Sie, Rituale beizubehalten – das gibt Halt und Struktur.
- Finden Sie heraus, wie Sie sich im großen Ganzen aufgehoben fühlen können.
- Akzeptieren Sie, dass Begleitung auch heißt, da zu sein und dazubleiben.
- Versuchen Sie darauf zu vertrauen, dass Sie im Augenblick größter Schwäche und stärkster Zweifel eine große Kraft tragen wird.



## Śpiączka

Osoby w śpiączce lub innych stanach poważnego wycofania nie są całkowicie pozbawione percepcji lub świadomości. Niekiedy są w bardzo odmiennym stanie świadomości. Dopóki serce bije, istnieje potencjał do istnienia świadomości.

Osoby w śpiączce nie są chore jedynie fizycznie, często czują się również dezorientowane i samotne. Stoisz teraz w obliczu pytań. Nie chodzi tu o próbę wybudzenia Twojego członka rodziny ze śpiączki. Chodzi bardziej o aktywne podejście do ciała, stanu świadomości i wewnętrznych doświadczeń.

### Uwaga dotycząca dbania o siebie

- Staraj się być blisko umierającej osoby.
- Staraj się utrzymywać rytuały – zapewnia to stabilność i porządek.
- Pomyśl, jak możesz poczuć się swobodnie w szerszej perspektywie.
- Zaakceptuj, że towarzyszenie oznacza również bycie i pozostanie przy bliskiej osobie.
- Spróbuj uwierzyć, że wielka siła poprowadzi Cię w chwili największej słabości i zwątpienia.



# Das Ende

## Körper und Abschied

Meist ist es bei sterbenden Menschen so, dass erst die Lunge ihre Funktion einstellt – der Mensch hört auf zu atmen. Zwei bis drei Minuten später verstummt dann auch das Herz, damit endet die Sauerstoffversorgung sämtlicher Organe. Nach etwa acht bis zehn Minuten setzen die Gehirnfunktionen aus, man spricht vom Hirntod. Nun beginnt die Zersetzung des Körpers – durch den fehlenden Stoffwechsel, also den ausbleibenden Transport von Sauerstoff und Nährstoffen, sterben die Zellen ab. Der Mensch ist nun biologisch tot.

### Todeszeichen

Man spricht hier von „unsicheren“ und „sicheren“ Todeszeichen. Als „unsicher“ gelten der Atemstillstand und starre Pupillen. „Sichere“ Zeichen sind Leichenstarre und Leichenflecken.

Die Leichenstarre tritt zwei bis vier Stunden nach dem Tod ein. Die Erstarrung der Muskeln löst sich dann nach 24 bis 48 Stunden wieder auf. Leichenflecken sind rot-violette bis blau-graue Verfärbung der Haut, sie treten nach der sogenannten „Leichenblässe“ und der „Totenkälte“ auf. Die ersten Leichenflecken entstehen etwa 20 bis 60 Minuten nach Eintritt des Todes.

### Merkpunkt Selbstfürsorge

Der Verlust eines geliebten Menschen, die Trauer, versetzt auch den Körper oft in eine Extremsituation. Das Herz schlägt schneller oder stolpert sogar, der Brustkorb fühlt sich eng an, das Herz schmerzt. Man kann nicht mehr schlafen oder ist extrem müde, der Appetit ist verschwunden, alles geht nur noch langsam – die Trauer kostet Energie. Umso wichtiger ist es jetzt, achtsam mit sich selber umzugehen, sich die Zeit zu nehmen, die man braucht. Es gibt nicht die eine Trauer, jeder Mensch trauert individuell.

- Sprechen Sie über Ihr inneres Erleben und Ihre Gedanken, teilen Sie Ihren Schmerz und ihre Sorgen.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Menschen, die Interesse an Ihnen haben.
- Spüren Sie Ihre eigenen körperlichen Reaktionen auf die Trauer.
- Erkennen Sie, dass z. B. Herzschmerzen, Schlaflosigkeit, Kraftlosigkeit oder Appetitlosigkeit Trauerreaktion sein können.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Lassen Sie Begegnung mit Verstorbenen im Traum oder Tagtraum zu.

# Koniec

## Ciało i pożegnanie

U osób umierających zwykle najpierw przestają funkcjonować płuca – człowiek przestaje oddychać. Dwie do trzech minut później zatrzymuje się również serce, przerywając tym samym dopływ tlenu do wszystkich narządów. Po upływie około 8 do 10 minut ustają funkcje mózgu, co określa się mianem śmierci mózgu. Teraz rozpoczyna się rozkład ciała – z powodu braku metabolizmu, czyli braku transportu tlenu i składników odżywczych, obumierają komórki. Człowiek jest teraz biologicznie martwy.

### Oznaki śmierci

Mówi się o „niepewnych” i „pewnych” oznakach śmierci. Za „niepewne” uważa się zatrzymanie oddechu i nieruchome źrenice. Oznaki „pewne” to stężenie pośmiertne i plamy opadowe.

Stężenie pośmiertne pojawia się od dwóch do czterech godzin od śmierci. Rozluźnienie mięśni następuje po czasie od 24 do 48 godzin. Plamy opadowe to przebarwienia skóry od czerwono-filetowych do szaro-niebieskich, pojawiają się po bladości i oziębieniu pośmiertnym. Pierwsze plamy opadowe pojawiają się około 20–60 minut po śmierci.

### Uwaga dotycząca dbania o siebie

Utrata ukochanej osoby, żałoba, często stawia organizm w ekstremalnej sytuacji. Serce bije szybciej lub nawet kołacze, klatka piersiowa wydaje się napięta, serce boli. Nie możesz już spać lub odczuwasz duże zmęczenie, nie masz apetytu, wszystko jest powolne – żałoba zabiera energię. Dlatego tym ważniejsze jest, aby dbać o siebie i zapewnić sobie czas, którego potrzebujesz. Nie ma jednego rodzaju żałoby – każdy przeżywa ją inaczej.

- Porozmawiaj o swoich wewnętrznych doświadczeniach i przemyśleniach, dziel się bólem i zmartwieniami.
- Pozostań w kontakcie z ludźmi, którym na Tobie zależy.
- Poznaj swoje fizyczne reakcje na żal.
- Uświadom sobie, że na przykład ból serca, bezsenność, osłabienie lub utrata apetytu mogą być reakcją na żal.
- Ruszaj się na świeżym powietrzu.
- Pozwól sobie na spotkania ze zmarłą osobą w snach lub marzeniach.

## Das Ende

### Was kann ich tun?

Auch nach dem Tod sind im Laufe der nächsten Stunden und Tage noch Veränderungen am verstorbenen Menschen zu beobachten. Sie können den Verstorbenen anfassen. Das hilft, die Situation zu erfassen und den Tod zu begreifen.

Sehr verbindend und wertschätzend ist es, den Verstorbenen zu waschen und für die letzte Reise vorzubereiten. Sie können ihn Ankleiden und Aufbahnen. Viele Menschen erleben es als sehr intim und schön, das Bett mit Blüten zu bestreuen, die Haare zu kämmen, den Lieblingsduft noch einmal aufzutragen oder die Lieblingsbluse anzuziehen.

### Gut zu wissen

Eventuell muss aufgrund der Totenstarre das Hemd oder die Bluse hinten aufgeschnitten werden, um das Anziehen zu erleichtern. Nehmen Sie sich in jedem Fall Zeit für den Abschied und achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen!

Rituale am Bett und im Zimmer des Verstorbenen je nach kultureller Prägung und religiösen Bedürfnissen wählen, z. B.:

- Das Fenster öffnen.
- Eine Kerze anzünden.
- Einen Strauß Blumen ans Totenbett stellen.
- Gebete sprechen, Wünsche und Segen für die letzte Reise mitgeben.
- Musik abspielen.



## Co mogę zrobić?

Nawet po śmierci można zaobserwować zmiany w zmarłej osobie w ciągu kilku następnych godzin i dni. Możesz dotknąć osoby zmarłej. Pomaga to zrozumieć sytuację i śmierć.

Umycie osoby zmarłej i przygotowanie jej do ostatniej podróży jest bardzo spajające i pełne wdzięczności. Możesz ją ubrać i ułożyć. Wiele osób uważa za bardzo intymne i piękne posypanie łóżka kwiatami, uczesanie włosów, ponowne rozpylenie ulubionego zapachu lub założenie ulubionej bluzki.

## Warto wiedzieć

Ze względu na stężenie pośmiertne koszula lub bluzka może wymagać rozcięcia z tyłu, aby ułatwić jej założenie. W każdym wypadku poświęć czas na pożegnanie i szanuj swoje granice!

Wybierz rytuały przy łóżku i w pokoju osoby zmarłej zgodnie z kontekstem kulturowym i potrzebami religijnymi, np.:

- Otwórz okno.
- Zapal świeczkę.
- Połóż bukiet kwiatów na łóżku zmarłej osoby.
- Pomódl się, złóż życzenia i błogostawieństwa na ostatnią drogę.
- Włącz muzykę.



# Tod und Trauer

Wenn ein Mensch gestorben ist, muss ein Arzt oder eine Ärztin zur Feststellung des Todes und zur Ausstellung des Totenscheins gerufen werden.

Dafür müssen Sie bereithalten:

- Personalausweis
- Krankenversichertenkarte

## Gut zu wissen

Den behandelnden Arzt oder die behandelnde Ärztin – alternativ den Kassenärztlichen Notdienst (116/117) – anrufen, nicht die Polizei oder Feuerwehr.

Nach der Arztvisite sollte ein Bestattungsinstitut informiert werden. Gibt es einen Vorsorgevertrag bei einem Institut? Haben Sie bereits Erfahrungen mit einem Institut?

## Was kann ich tun?

- Verständigen Sie Verwandte und Freunde, die sich von dem verstorbenen Menschen verabschieden möchten.
- Auch wenn der Mensch verstorben ist, können Sie ihm noch Wichtiges, das unausgesprochenes blieb, sagen.
- Beziehen Sie Kinder und Jugendliche mit ein. Kinder können gemalte Bilder oder anderes mit in den Sarg legen. Reden Sie gemeinsam darüber, was geschehen ist.
- Klären Sie altersgerecht darüber auf, was nun ansteht.
- Überlegen und gestalten Sie mit Freunden und Verwandten ein konkretes Abschiedsritual.
- Hören Sie allein oder mit Freunden und Nahestehenden die Lieblingsmusik des Verstorbenen und/oder kochen sie sein Lieblingsessen.



# Śmierć i żałoba

Po śmierci osoby należy wezwać lekarza w celu stwierdzenia zgonu i wystawienia aktu zgonu.

Konieczne dokumenty:

- Dowód osobisty
- Karta ubezpieczenia zdrowotnego

## Warto wiedzieć

Zadzwoń do lekarza prowadzącego leczenie, lekarza dyżurnego (Kassenärztlicher Notdienst, 116/117), a nie na policję lub straż pożarną.

Po wizycie lekarza należy poinformować zakład pogrzebowy. Czy jest zawarta umowa ubezpieczenia emerytalno-rentowego? Czy masz już doświadczenia z jakąś firmą?

## Co mogę zrobić?

- Poinformuj krewnych i przyjaciół, którzy chcą pożegnać się ze zmarłą osobą.
- Nawet jeśli dana osoba odeszła, nadal możesz powiedzieć jej ważne rzeczy, które pozostały niewypowiedziane.
- Zaangażuj dzieci i młodzież. Dzieci mogą umieścić w trumnie namalowane obrazki lub inne przedmioty. Wspólnie porozmawiajcie o tym, co się stało.
- W odpowiedni dla wieku sposób wyjaśnij, co jest teraz do zrobienia.
- Z krewnymi i przyjaciółmi przemyślcie i zorganizujcie odpowiedni ceremoniał pożegnalny.
- W samotności lub z przyjaciółmi i bliskimi posłuchaj ulubionej muzyki osoby zmarłej i/lub ugotuj jej ulubiony posiłek.



### Merkpunkt Selbstfürsorge

Soziale Verbundenheit und Unterstützung sind in belastenden Zeiten und auch danach für die Verarbeitung des Geschehenen sehr wichtig. Dabei tun Gespräche mit Freunden gut. Ebenso hilfreich können Musik, Singen und Gebete sein. Meist ist es berührend, eine Totenwache zu halten, mit Zeit und Stille für das Abschiednehmen.

Zu Aufgaben nach dem Todesfall bietet das Internet viele Checklisten und Informationen. Zur Frage „Was ist nach Eintritt des Todes zu tun?“ finden Sie ausführlichere Hinweise im Wegweiser „Wenn Heilung bei Ihnen nicht mehr möglich ist ...“ (siehe Anhang).

### Später in der Trauer

Finden Sie für sich eine neue Identität, wenn diese sich durch den Tod des Angehörigen verändert hat:  
„Jetzt bin ich Witwe oder Waise!“.

Wenn Sie sich zu belastet nach dem Tod eines nahen Menschen fühlen, prüfen Sie die Möglichkeit einer Krankschreibung.

Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst. Eine Liste mit Therapieangeboten stellt Ihnen Ihre Krankenkasse zusammen, Trauerbegleitung oder Trauergruppen finden Sie über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz, siehe Anhang.

Der Verstorbene kann in Berlin bis zu 36 Stunden in der Wohnung bleiben.

Wenn Sie zu Hause keine Möglichkeit der Aufbahrung haben, aber diese wünschen, können Sie auch die Aufbahrung im Beerdigungsinstitut organisieren lassen.

Im Krankenhaus Verstorbene können auch nochmal zur Aufbahrung von einem Bestatter nach Hause gebracht werden.

## Uwaga dotycząca dbania o siebie

Więzi społeczne i wsparcie są bardzo ważne w stresującym czasie, a także później, aby poradzić sobie z tym, co się wydarzyło. Dobrym rozwiązaniem są rozmowy z przyjaciółmi. Muzyka, śpiew i modlitwa mogą być równie pomocne. Wzruszające jest zazwyczaj zorganizowanie czuwania, z czasem i ciszą na pożegnanie.

W Internecie można znaleźć wiele list kontrolnych wymieniających czynności, jakie należy wykonać po śmierci bliskiej osoby. Bardziej szczegółowe informacje w odpowiedzi na pytanie „Co zrobić po śmierci?” znajdziesz w przewodniku „Gdy wyzdrowienie nie jest już możliwe...” (patrz załącznik).

## Później podczas żałoby

Znajdź dla siebie nową tożsamość, jeśli uległa ona zmianie w wyniku śmierci ukochanej osoby: „Teraz jestem wdową albo sierotą”.

Rozważ możliwość skorzystania ze zwolnienia lekarskiego, jeśli czujesz zbyt duże obciążenie po śmierci bliskiej osoby.

Skorzystaj z pomocy, jeśli czujesz, że wszystko wymyka Ci się spod kontroli. Twoja kasa chorych dostarczy Ci listę usług terapeutycznych, a poradnictwo w żałobie lub grupy wsparcia w żałobie można znaleźć za pośrednictwem Centralny punkt kontaktowy hospicjum (Zentrale Anlaufstelle Hospiz), patrz załącznik.

W Berlinie osoba zmarła może pozostać w mieszkaniu do 36 godzin.

Jeśli nie masz możliwości wystawienia ciała w domu, ale chcesz to zrobić, możesz zlecić zorganizowanie tego w domu pogrzebowym.

Osoby zmarłe w szpitalu mogą również zostać przewiezione do domu przez firmę pogrzebową w celu wystawienia.

# Anhang

## Zentrale Berliner Wegweiser

### **Broschüre speziell zur Hospiz- und Palliativversorgung in Berlin**

„Wenn Heilung bei Ihnen nicht mehr möglich ist ... Informationen rund um die Themen Sterben, Tod und Trauer.“,

Hrsg. Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, Unionhilfswerk.

Erhältlich gedruckt und digital über die [Zentrale Anlaufstelle Hospiz | Wegweiser](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser) (www.hospiz-aktuell.de/wegweiser).

Telefon: 030 40 71 11 13

[E-Mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

### **Broschüre zu Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige in Berlin**

„NICHT IMMER EINFACH. Begleitung in schwierigen Zeiten für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige in Berlin“,

Hrsg. Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V.

Erhältlich gedruckt und digital über die

[Fachstelle für pflegende Angehörige | Broschüren](http://www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren)

(www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren).

Telefon: 030 69 59 88 97

### **Broschüre zur häuslichen Pflege**

„Pflege kompakt Berlin. Fragen und Antworten zur häuslichen Pflege“,

Hrsg. Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege. Sie ist gedruckt erhältlich u. a. bei den Berliner

Pflegestützpunkten und digital unter

[berlin.de | Suche „Pflegende Angehörige“](http://www.berlin.de/sen/pflege/)

(www.berlin.de/sen/pflege/

pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige)

## Schulungsangebote

Letzte Hilfe Kurse und andere Formate:

- [Letzte Hilfe Kurse bundesweit](http://www.letztehilfe.info/kurse) (www.letztehilfe.info/kurse)
- [Letzte Hilfe Kurse für Kinder & Jugendliche](http://www.letztehilfe.info/kids) (www.letztehilfe.info/kids)
- [Kurse und Vorsorgeangebote in Berlin](http://www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote) (www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote)

Die Krankenkassen und Pflegekassen bieten für pflegende Angehörige spezielle Kurse an. Fragen Sie bei der Kasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen gezielt nach.

# Załącznik

## Berlin – główne wskazówki

### **Broszura poświęcona opiece hospicyjnej i paliatywnej w Berlinie**

„Gdy wyzdrowienie nie jest już możliwe ...  
Informacje na temat umierania, śmierci i żałoby”, opublikowana przez Departament Senatu ds. Nauki, Zdrowia i Opieki, Unionhilfswerk. Dostępne przez [Centralny punkt kontaktowy hospicjum | Drogowskazy](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser) ([www.hospiz-aktuell.de/wegweiser](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)).  
Telefon: 030 40 71 11 13  
[E-mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) ([post@hospiz-aktuell.de](mailto:post@hospiz-aktuell.de))

### **Broszura na usług wsparcia dla członków rodziny sprawujących opiekę w Berlinie**

„NIE ZAWSZE JEST ŁATWO.  
Wsparcie w trudnych chwilach dla członków rodziny sprawujących opiekę i osób wymagających opieki w Berlinie”,

opublikowana przez Diakonisches Werk Berlin Stadtmitte e. V. Dostępne przez [Specjalistyczny punkt dla członków rodziny sprawujących opiekę | Broszury](http://www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren) ([www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren](http://www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren)).  
Telefon: 030 69 59 88 97

### **Broszura o opiece domowej**

„Kompaktowa opieka w Berlinie. Pytania i odpowiedzi o opiece domowej”, opublikowana przez Departament Senatu ds. Nauki, Zdrowia i Opieki. Dostępne przez [berlin.de | Szukaj „Pflegende Angehörige”](http://www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige) ([www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige](http://www.berlin.de/sen/pflege/pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige))

## Oferty szkoleń

Ostatnia Pomoc-Kursy (LHK) i inne kursy:

- [LHK w całych Niemczech](http://www.letztehilfe.info/kurse) ([www.letztehilfe.info/kurse](http://www.letztehilfe.info/kurse))
- [LHK dla dzieci i młodzieży](http://www.letztehilfe.info/kids) ([www.letztehilfe.info/kids](http://www.letztehilfe.info/kids))
- [LHK i inne kursy profilaktyki w Berlinie](http://www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote) ([www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote](http://www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote))

Kasy chorych i kasy opiekuńcze oferują specjalne kursy dla opiekunów. Zwróć się bezpośrednio do kasy dla osób ciężko chorych i umierających (Kasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen).

# Beratungsangebote

Es besteht ein Anspruch auf Beratung zu Hospiz- und Palliativversorgung. Wenden Sie sich an Ihre oder die Krankenkasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen. In Berlin übernehmen vornehmlich die Pflegestützpunkte diese Beratung.

## **Beratung rund um Pflege durch die Berliner Pflegestützpunkte**

Servicetelefon: 0800 59 000 59  
(Montag bis Freitag, 9 bis 18 Uhr)  
[Pflegestützpunkte Berlin](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)  
(www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Z. B. werden Sie hier beraten, wenn Sie selber nicht pflegen können und eine Verhinderungspflege organisiert werden muss oder Sie die Pflege zu Hause nicht ausreichend organisieren können und Kurzzeitpflege nötig wird.

## **Beratung rund um Sterben, Tod und Trauer durch die Zentrale Anlaufstelle Hospiz**

Servicetelefon: 030 40 71 11 13  
(Montag bis Freitag, 9 bis 15 Uhr)  
[Zentrale Anlaufstelle Hospiz](http://www.hospiz-aktuell.de)  
(www.hospiz-aktuell.de)  
[E-Mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

## **Beratung zur Palliativpflege und Organisation von ehrenamtlicher Sterbebegleitung durch die ambulanten Hospizdienste**

[Liste der ambulanten Hospizdienste in Berlin](http://www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)  
(www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)

Sie können sich selbstverständlich auch beraten lassen von der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens oder der Pflegedienstleitung eines gegebenenfalls in die Pflege bereits einbezogenen Pflegedienstes. Wird spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) ärztlich verordnet, haben Sie auch durch die SAPV-Akteure kompetente Unterstützung und Beratung. Bei Fragen können Sie sich wenden an [Home Care Berlin](http://www.homecareberlin.de) (www.homecareberlin.de).

Je nach konkreter unheilbarer Erkrankung finden Sie auch Rat bei speziellen Selbsthilfeorganisationen und Fachgesellschaften, z. B.:

- [Berliner Krebsgesellschaft](http://www.berliner-krebsgesellschaft.de)  
(www.berliner-krebsgesellschaft.de)
- [Krebsberatung Berlin](http://www.krebsberatung-berlin.de)  
(www.krebsberatung-berlin.de)
- [Aids-Hilfe Berlin](http://www.berlin-aidshilfe.de)  
(www.berlin-aidshilfe.de)
- [Alzheimergesellschaft Berlin](http://www.alzheimer-berlin.de)  
(www.alzheimer-berlin.de)

# Oferty doradztwa

Istnieje prawo do poradnictwa w zakresie opieki hospicyjnej i paliatywnej. Zwróć się do swojej kasy chorych lub do kasy dla osób ciężko chorych i umierających (Kasse des schwerstkranken und sterbenden Menschen). W Berlinie zadania te wykonują również punkty wsparcia opieki.

## **Porady dotyczące wszystkich aspektów opieki w berlińskich punktach wsparcia opieki**

Infolinia: 0800 59 000 59

(poniedziałku do piątku, 9 do 18)

[Berlinie punkty wsparcia opieki](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

([www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de))

Otrzymasz tutaj poradę, jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie zapewnić opieki i musisz zorganizować opiekę zastępczą lub nie masz możliwości dostatecznej organizacji opieki w domu i potrzebujesz opieki krótkoterminowej.

## **Poradnictwo w zakresie umierania, śmierci i żałoby realizowane przez Centralny punkt kontaktowy hospicjum**

Infolinia: 030 40 71 11 13

(poniedziałku do piątku, 9 do 15)

[Centralny punkt kontaktowy hospicjum](http://www.hospiz-aktuell.de)

([www.hospiz-aktuell.de](http://www.hospiz-aktuell.de))

[E-mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) ([post@hospiz-aktuell.de](mailto:post@hospiz-aktuell.de))

## **Doradztwo w zakresie opieki paliatywnej i organizacja dobrowolnej opieki u kresu życia przez ambulatoryjne usługi hospicyjne**

[lista ambulatoryjne usługi hospicyjne w Berlinie](http://www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)

([www.hospiz-aktuell.de/](http://www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)

[beratung-buerger/ambulante-pflege](http://www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege))

Oczywiście możesz również zwrócić się o poradę do zaufanego lekarza lub kierownika działu opieki, który może być już zaangażowany w proces opieki. Jeśli lekarz zaleci Ci specjalistyczną ambulatoryjną opiekę paliatywną (SAPV), otrzymasz również kompetentne wsparcie i porady od świadczeniodawców SAPV. W przypadku pytań zwróć się do [Home Care Berlin](http://www.homecareberlin.de) ([www.homecareberlin.de](http://www.homecareberlin.de)).

W zależności od konkretnej nieuleczalnej choroby możesz również uzyskać poradę od specjalnych organizacji samopomocowych i specjalistycznych stowarzyszeń, takich jak np.:

- [Berlińskie Towarzystwo Raka](http://www.berliner-krebsgesellschaft.de)  
([www.berliner-krebsgesellschaft.de](http://www.berliner-krebsgesellschaft.de))
- [Rady dotyczące raka w Berlinie](http://www.krebsberatung-berlin.de)  
([www.krebsberatung-berlin.de](http://www.krebsberatung-berlin.de))
- [AIDS Pomóż Berlinowi](http://www.berlin-aidshilfe.de)  
([www.berlin-aidshilfe.de](http://www.berlin-aidshilfe.de))
- [Towarzystwo Alzheimera w Berlinie](http://www.alzheimer-berlin.de)  
([www.alzheimer-berlin.de](http://www.alzheimer-berlin.de))

## Anhang

Eine Übersicht zu den unterschiedlichen Selbsthilfeorganisationen finden Sie berlinweit bei [SEKIS](http://www.sekis-berlin.de) ([www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)) oder bundesweit bei [NAKOS](http://www.nakos.de) ([www.nakos.de](http://www.nakos.de)).

Brauchen Sie Unterstützung im Trauerprozess, wenden Sie sich entweder an die Zentrale Anlaufstelle Hospiz (siehe oben) oder an ein [Berliner Trauerangebot](http://www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote) ([www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote](http://www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote)).

# Verwendete Literatur

## **Wenn Ihr Arzt nicht mehr heilen kann ...**

### **Informationen rund um die Themen**

#### **Sterben Tod und Trauer.**

Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, 2018

#### **Die letzten Wochen und Tage.**

#### **Eine Hilfe zur Begleitung.**

Daniela Tausch, Lis Bickel, 2017

#### **Über das Sterben: Was wir wissen.**

#### **Was wir noch tun können.**

#### **Wie wir uns darauf einstellen.**

Gian Domenico Borasio,  
C.H. Beck Verlag, 2011

#### **Ganz da sein, wenn ein Leben endet.**

Kirsten DeLeo, edition steinrich Verlag, 2019

#### **In Ruhe sterben. Was wir uns wünschen und was die moderne Medizin nicht leisten kann.**

Reimer Gronemeyer und Andreas Heller,  
Pattloch Verlag, 2014

#### **Meine Trauer wird dich finden:**

#### **Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit.**

Roland Kachler, Verlag Herder, 2017

## **Erfülltes Leben – würdiges Sterben.**

Elisabeth Kübler-Ross,  
Goldmann Verlag, 2012

## **Dem Sterben Leben geben:**

### **Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen als spiritueller Weg.**

Monika Müller, Gütersloher Verlagshaus, 2014

## **Was wir vom Tod lernen können, um erfüllt zu leben.**

Frank Ostaseski,  
Droemer Knauer Verlag, 2017

## **So sterben wir: Unser Ende und was wir darüber wissen sollten.**

Roland Schulz, Piper Verlag, 2018

## **Pflegestandards und Richtlinien in der Palliativpflege.**

Martina Kern, Pallia Med Verlag, 2000

## **Spiritualität in der Hospizarbeit.**

### **Eine Handreichung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.**

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband, 2017

Przegląd różnych organizacji samopomocy w Berlinie można znaleźć w [SEKIS](http://www.sekis-berlin.de) ([www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)) lub w całym kraju w [NAKOS](http://www.nakos.de) ([www.nakos.de](http://www.nakos.de)).

Jeśli potrzebujesz wsparcia w trakcie procesu żałoby, skontaktuj się z Centralny punkt kontaktowy hospicjum (patrz wyżej) lub [berlińskim biurem ds. żałoby](http://www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote) ([www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote](http://www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote)).

## Wykorzystana literatura

### **Wenn Ihr Arzt nicht mehr heilen kann ... Informationen rund um die Themen Sterben Tod und Trauer.**

Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, 2018

### **Die letzten Wochen und Tage. Eine Hilfe zur Begleitung.**

Daniela Tausch, Lis Bickel, 2017

### **Über das Sterben: Was wir wissen.**

#### **Was wir noch tun können.**

#### **Wie wir uns darauf einstellen.**

Gian Domenico Borasio,  
C.H. Beck Verlag, 2011

### **Ganz da sein, wenn ein Leben endet.**

Kirsten DeLeo, edition steinrich Verlag, 2019

### **In Ruhe sterben. Was wir uns wünschen und was die moderne Medizin nicht leisten kann.**

Reimer Gronemeyer und Andreas Heller,  
Pattloch Verlag, 2014

### **Meine Trauer wird dich finden:**

#### **Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit.**

Roland Kachler, Verlag Herder, 2017

### **Erfülltes Leben – würdiges Sterben.**

Elisabeth Kübler-Ross,  
Goldmann Verlag, 2012

### **Dem Sterben Leben geben:**

#### **Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen als spiritueller Weg.**

Monika Müller, Gütersloher Verlagshaus, 2014

### **Was wir vom Tod lernen können, um erfüllt zu leben.**

Frank Ostaseski,  
Droemer Knauer Verlag, 2017

### **So sterben wir: Unser Ende und was wir darüber wissen sollten.**

Roland Schulz, Piper Verlag, 2018

### **Pflegestandards und Richtlinien in der Palliativpflege.**

Martina Kern, Pallia Med Verlag, 2000

### **Spiritualität in der Hospizarbeit.**

#### **Eine Handreichung für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.**

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband, 2017

# Impressum

## Herausgeber

Senatsverwaltung für Wissenschaft,  
Gesundheit und Pflege;  
Zentrale Anlaufstelle Hospiz

## Autorin

Lydia Röder

## Redaktion

Claudia Pfister,  
Zentrale Anlaufstelle Hospiz  
des Unionhilfswerks

## Endredaktion (V.I.S.D.P.G.)

Dr. Christina Fuhrmann,  
Senatsverwaltung für Wissenschaft,  
Gesundheit und Pflege

## Fachliche Beratung

Susanne Rehberg,  
Leiterin Ambulanter Hospizdienst  
der Volkssolidarität Berlin;  
Stefan Schütz,  
Leiter Ambulanter Hospiz-Schöneberg;  
Elizabeth Schmidt-Pabst,  
Leiterin Ambulanter Lazarus Hospizdienst  
der Hoffnungstaler Stiftung Lobetal

## Gestaltung

Union Sozialer Einrichtungen  
Koloniestraße 133-136  
13359 Berlin

## Barrierefreie Fassung

capito Berlin (Dezember 2024)  
Weydemeyerstraße 2/2a  
10178 Berlin

## Bezug

Diese Broschüre kann bezogen werden  
über die Zentrale Anlaufstelle Hospiz.

E-Mail ([post@hospiz-aktuell.de](mailto:post@hospiz-aktuell.de))

Telefon: 030 40 71 11 13

Zentrale Anlaufstelle Hospiz | Wegweiser  
([www.hospiz-aktuell.de/wegweiser](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser))

Gefördert durch:

|                                                                |               |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Senatsverwaltung<br>für Wissenschaft,<br>Gesundheit und Pflege | <b>BERLIN</b> |  |
|----------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

# Stopka redakcyjna

## Wydawca

Departament Senatu ds. Nauki,  
Zdrowia i Opieki  
(Senatsverwaltung für Wissenschaft,  
Gesundheit und Pflege);  
Centralny punkt kontaktowy hospicjum  
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz)

## Autorka

Lydia Röder

## Redakcja

Claudia Pfister,  
Centralny punkt kontaktowy hospicjum  
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz)  
Unionhilfswerk

## Redakcja końcowa (V.I.S.D.P.G.)

Dr. Christina Fuhrmann,  
Departament Senatu ds. Nauki,  
Zdrowia i Opieki  
(Senatsverwaltung für Wissenschaft,  
Gesundheit und Pflege)

## Porady Specjalistyczne

Susanne Rehberg,  
kierownik ambulatoryjnej opieki hospicyjnej  
Volkssolidarität Berlin (Ambulanter  
Hospizdienst der Volkssolidarität Berlin);  
Stefan Schütz,  
kierownik ambulatoryjnej opieki hospicyjnej  
Schöneberg (Ambulanter Hospizdienst des  
Nachbarschaftsheims Schöneberg);

Elizabeth Schmidt-Pabst,  
kierownik ambulatoryjnej opieki hospicyjnej  
Lazarus Hoffnungstaler Stiftung Lobetal  
(Ambulanter Lazarus Hospizdienst der  
Hoffnungstaler Stiftung Lobetal)

## Skład

Union Sozialer Einrichtungen  
Koloniestraße 133-136  
13359 Berlin

## Wersja bez barier

capito Berlin (Grudzień 2024)  
Weydemeyerstraße 2/2a  
10178 Berlin

## Możliwość uzyskania

Niniejsza broszura dostępna jest w  
Centralny punkt kontaktowy hospicjum  
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz).

[E-mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

Telefon: 030 40 71 11 13

[Centralny punkt kontaktowy hospicjum |](#)

[Drogowskazy](#)

([www.hospiz-aktuell.de/wegweiser](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser))

Wsparcie:

|                                                                |               |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Senatsverwaltung<br>für Wissenschaft,<br>Gesundheit und Pflege | <b>BERLIN</b> |  |
|----------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------|



Berliner Initiative  
zur Umsetzung der

**CHARTA** zur Betreuung  
schwerstkranker und sterbender  
Menschen in Deutschland



und ihrer  
Handlungsempfehlungen