

Begleitung am Lebensende

Ein Ratgeber
für pflegende Angehörige

Accompagnement en fin de vie

Un guide
pour les proches aidants



**Diese Broschüre
soll Ihnen
Mut machen.**

**Cette brochure
a pour but
de vous donner
du courage.**

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.



Introduction

Dans la vie, tout peut changer d'un jour à l'autre et votre vie peut basculer. L'élément déclencheur peut être le diagnostic d'une maladie incurable ou potentiellement mortelle. Que se passe-t-il ensuite ?

Qui apporte son aide ? Et que puis-je faire pour apporter un soutien utile pendant les derniers mois, semaines ou heures ?

Dans une telle situation, il est indispensable d'organiser l'accompagnement et les soins des personnes gravement malades en fin de vie. Mais les accompagnants doivent également prendre soin d'eux-mêmes. De nombreux soignants vont jusqu'aux limites de leurs forces physiques et psychiques et tombent eux-mêmes malades.

L'accompagnement en fin de vie ne devrait donc jamais être supporté seul. Cherchez de l'aide ! Prenez par exemple contact avec un Service de soins hospice ambulatoires !

Vous y recevrez des conseils spécialisés en matière de soins palliatifs.

Des accompagnants bénévoles de vie et de fin de vie formés mettent leurs connaissances, leur empathie et leur temps à votre disposition et vous soutiennent également pendant la période de deuil.

Cette brochure vous fournit des informations et des conseils sur l'accompagnement en fin de vie et a pour but de vous donner le courage d'être aux côtés de vos proches mourants sur le dernier chemin de la vie et dans les heures difficiles.



Inhalt

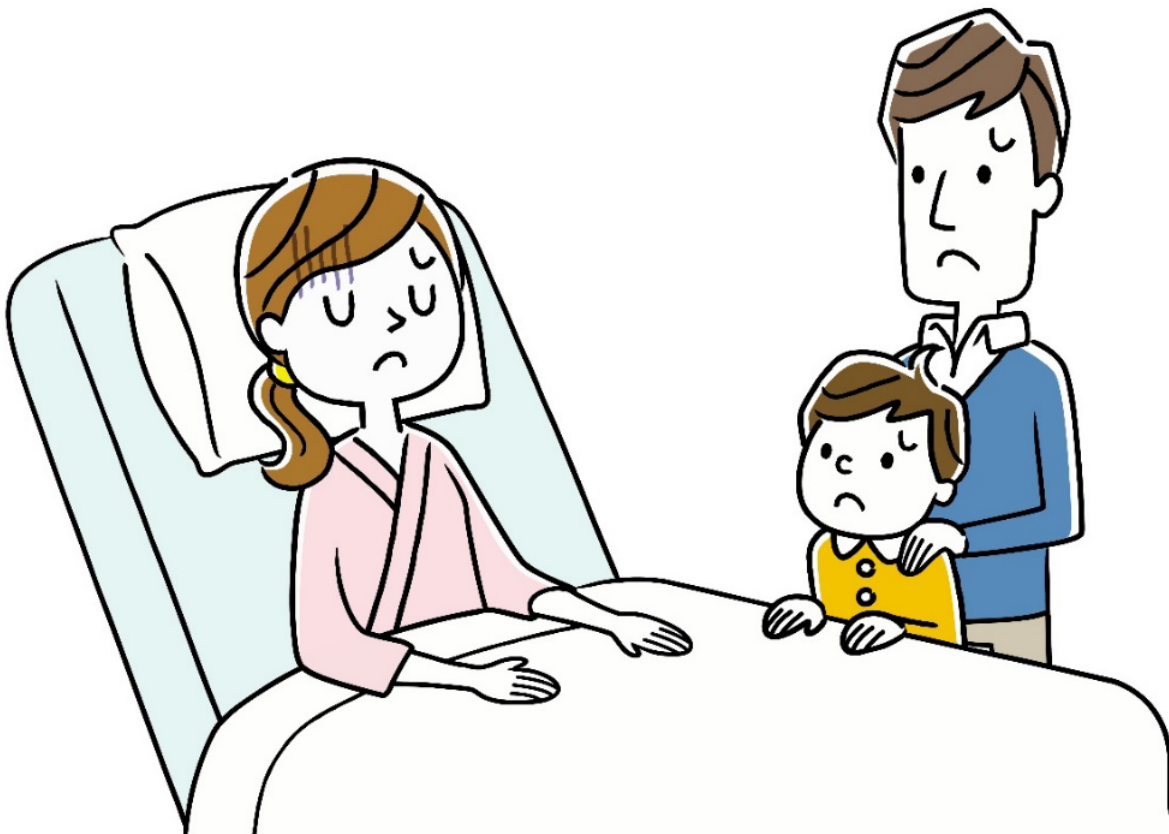
Die letzten Lebenswochen	6
Leben und Sterben	6
Emotionen und Wandel	9
Nahrung und Rückzug	10
Hoffnung und Klärung	12
Vertrauen und Sinn	14
 Die letzten Stunden und Tage	 16
Beziehung und Sprache	16
Körper und Sinne	18
Seele und Verbundenheit	22
 Das Ende	 24
Körper und Abschied	24
Tod und Trauer	26
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

Contenu

Les dernières semaines de vie	6
Vivre et mourir	6
Émotions et changement	9
Alimentation et repli sur soi	10
Espoir et clarification	12
Confiance et sens	14
Les derniers jours et les dernières heures	16
Relation et langage	16
Le corps et les sens	18
L'âme et la reliance	22
La fin	24
Le corps et les adieux	24
La mort et le deuil	26
Annexe	28
Guide central de Berlin	28
Offres de formation	28
Offres de conseil	29
Bibliographie utilisée	30
Mentions légales	31

Die letzten Lebenswochen

Leben und Sterben



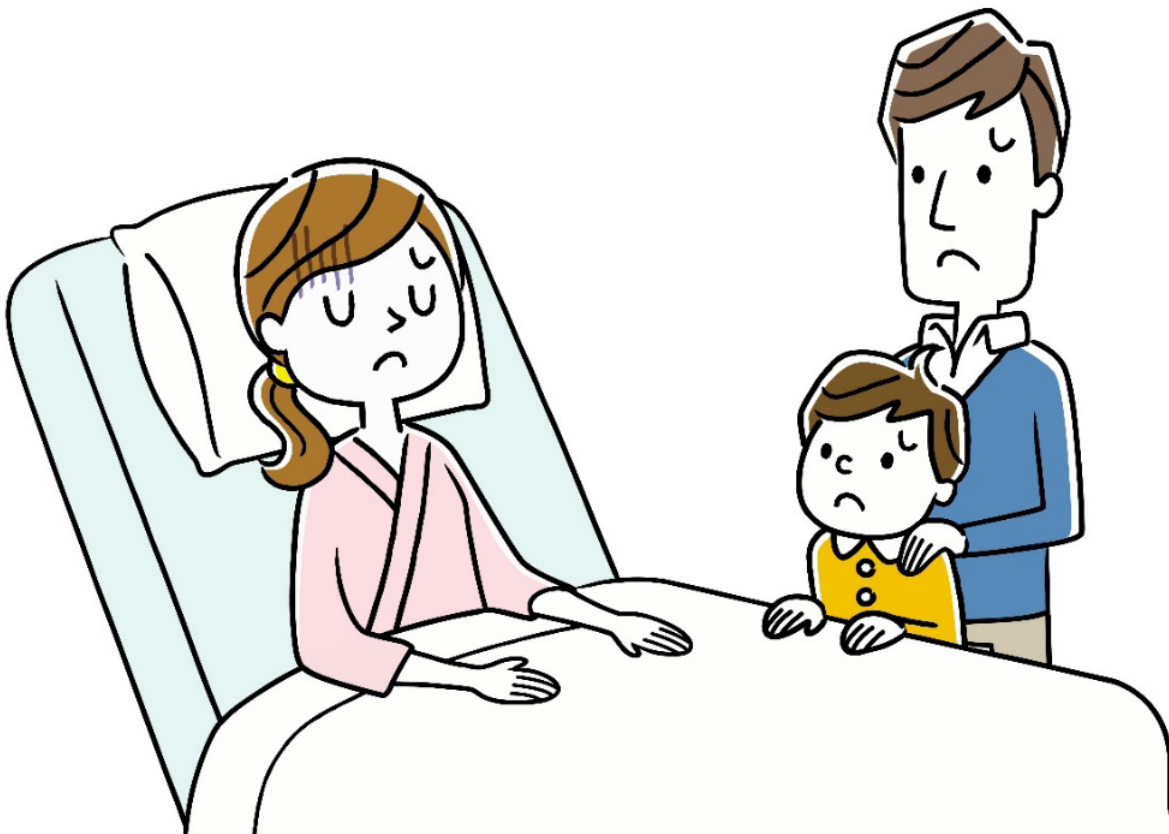
Sterben, Tod und Trauer sind Teil des Lebens. Ob eine unerwartete unheilbare Krankheit in jüngeren Jahren oder die letzte Phase nach einem langen Leben - beides sind Einschnitte, die es anzunehmen gilt.

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.

Les dernières semaines de vie

Vivre et mourir



La mort, le décès et le deuil font partie de la vie. Qu'il s'agisse d'une maladie incurable inattendue à un jeune âge ou de la dernière phase après une longue vie, les deux sont des ruptures qu'il faut accepter.

C'est justement dans le contexte de la finitude que le temps restant peut être particulièrement intense et précieux. Il ne s'agit plus de guérir,

mais de préserver la qualité de vie et la dignité. Dans l'esprit des soins palliatifs, les mesures de soins, de soulagement de la douleur, les mesures psychosociales et spirituelles s'étendent comme un manteau protecteur (pallium en latin) autour de la personne concernée. Les souhaits et les besoins de la personne en fin de vie constituent le fil conducteur de l'accompagnement.

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.

La cohabitation avec une personne en fin de vie atteinte d'une maladie incurable entraîne de nombreux changements pour toutes les personnes concernées. Le rôle du malade est désormais différent, la famille doit se retrouver et s'organiser. De nouvelles dépendances apparaissent.

Des personnes étrangères telles que les médecins, les accompagnateurs de fin de vie ou le personnel soignant interviennent au sein d'un cadre très personnel. Des peurs et des incertitudes, des sentiments d'impuissance et, le cas échéant, de la colère et le désir de se retirer peuvent apparaître.

Bon à savoir

Si des enfants (en bas âge) font partie de la famille, il est important de faire preuve d'ouverture. Des thèmes tels que la fin de vie, la mort et le deuil peuvent être abordés avec les enfants s'ils bénéficient d'un accompagnement correspondant à leur âge. Toutefois, si la maladie et la mort imminente d'un proche sont tenues secrètes, des incertitudes, des peurs et des sentiments de culpabilité peuvent apparaître. En ce qui concerne l'âge, il convient de savoir :

- Entre trois et six ans, les enfants commencent à avoir une vague idée de

la mort. Toutefois, la mort reste pour eux un état temporaire, associé à l'obscurité et à l'immobilité.

- Entre 6 et 12 ans, les enfants commencent à saisir le caractère définitif de la mort, celle-ci est souvent personnifiée ou encore perçue comme une punition.
- À partir de la puberté, la mort est perçue comme définitive, comme quelque chose d'irréversible, et des questions sur le sens de la vie ou sur une vie après la mort apparaissent.

Accepter les changements

Les proches vivent souvent douloureusement le fait que la relation avec la personne mourante se modifie, ainsi que le besoin de proximité et de sexualité. Parfois, le toucher et la proximité physique sont souhaités.

À d'autres moments, elle peut être perçue comme pesante et être rejetée. Il s'agit ici de trouver ce qui est compatible et harmonieux pour la personne accompagnée et pour

soi-même. Il est normal de ressentir de la tristesse alors que le proche est encore en vie et cela fait partie du processus d'adieu.

Le mourant lui-même est en deuil – de la vie qu'il perd, de tout ce qui lui est cher et important. Accepter et supporter ce deuil, être accessible et émouvant dans sa propre douleur, aide la personne mourante à lâcher prise sur la vie.

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.

Que puis-je faire ?

- La première et la plus importante chose à faire dans l'accompagnement des personnes en fin de vie est de leur donner le sentiment suivant : « Tu comptes parce que tu es qui tu es, et tu comptes jusqu'au bout ! » (Cicely Saunders).
- Tournez-vous entièrement vers la personne mourante. Essayez d'être avec elle avec toute votre attention, écoutez-la, répondez à ses besoins et donnez-lui ainsi un sentiment de sécurité, de sûreté et d'intimité.
- Considérez une personne gravement malade avec les possibilités et les capacités dont elle dispose encore, et pas uniquement à travers le prisme du déficit, de l'inquiétude et de la pitié. Une personne en fin de vie est toujours un partenaire, un parent, un enfant ou un ami.
- Dans la mesure où cela est possible et souhaité par le malade, associez-le à la vie quotidienne. Même dans les moments difficiles, de nombreuses personnes en fin de vie souhaitent encore participer à la vie commune selon leurs possibilités.



Point clé : se prendre en charge

Il est maintenant particulièrement important de prendre soin de vous, afin de ne pas vous effondrer sous le poids des responsabilités. C'est pourquoi vous devez toujours vous tourner vers la vie « normale ».

- Au-delà des soins et de la maladie, essayez d'intégrer dans votre quotidien ce qui vous fait du bien, à l'intérieur comme à l'extérieur.
- Organisez-vous pour vous décharger, demandez de l'aide à vos voisins ou à vos amis.
- Faites-vous aider par un Service de soins hospice ambulatoires.

Vous trouverez la liste actuelle des Services de soins hospice ambulatoires à Berlin en annexe.

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.

Émotions et changement

Chaque personne réagit différemment aux crises. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir. Vous devez probablement apprendre beaucoup de choses sur des sujets que vous n'auriez peut-être jamais voulu apprendre. Vous devez vous pencher sur des questions que vous préféreriez éviter. Les questions auxquelles vous devez faire face peuvent être les suivantes :

- Comment puis-je demander une allocation de soins ?
- Où puis-je obtenir un lit de soins ?
- Que dois-je faire pour obtenir une chaise de toilette ?
- Que faire si je ne peux pas soigner moi-même temporairement ?
- Comment puis-je trouver des soins de remplacement, des soins de courte durée ou un service de soins infirmiers ?
- Comment puis-je savoir quel médecin effectue également des visites à domicile ?

Les réponses à ces questions se trouvent dans les centres de soins de Berlin.
Voir l'annexe.



En outre, vous devriez vous poser les questions suivantes :

- Existe-t-il une procuration actuelle et/ou une directive anticipée ?
Si ce n'est pas le cas, que faut-il faire ?
- Comment trouver un Service de soins hospice ambulatoires ?

Les réponses à ces questions se trouvent par exemple auprès du Point de contact central de l'hospice (Zentrale Anlaufstelle Hospiz).
Voir l'annexe.

Que puis-je faire ?

- Écoutez et essayez d'être ouvert et présent.
- Confirmez ce que vous voyez et entendez. Réflétez par des mots, des gestes ou des mimiques ce que vous percevez comme étant la préoccupation de la personne mourante et soyez attentif à sa réaction.
- Impliquez-vous totalement dans la situation.
- En présence de la personne mourante, ne parlez pas d'elle, communiquez comme vous le faites toujours avec elle.
- Faites comprendre que tout ce qui a lieu est autorisé.

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.

Point clé : se prendre en charge

Essayez de prendre conscience de vos points forts et des ressources dont vous disposez actuellement. Rappelez-vous également les situations dans lesquelles vous avez surmonté des difficultés. Rappelez-vous ces moments.

- Prenez conscience de ce qui se passe avec tous vos sens.
- En cas de besoin, utilisez les offres de conseil et de soutien psychosociaux et psychologiques pour les proches soignants à Berlin.

Vous trouverez des informations à ce sujet par exemple dans la brochure « PAS TOUJOURS FACILE. ... », voir annexe.

- Réfléchissez au temps de repos et de recul dont vous avez besoin.
- Essayez d'accepter les changements comme faisant partie de la vie. Parfois, le fait d'accepter rend la situation différente et plus facile. Au-delà de la douleur et de la souffrance, mettez l'accent sur les expériences bienfaitantes.



Alimentation et repli sur soi

La personne mourante se replie de plus en plus sur elle-même. Elle s'affaiblit de plus en plus, dort beaucoup et se couche souvent. Le besoin de proximité et de contact, mais aussi le besoin de s'alimenter et de boire, se modifient.

Diverses déficiences plus ou moins importantes de l'ouïe, de la vue, de l'odorat et du toucher peuvent également se manifester.

Cela se traduit par exemple par une perte d'équilibre, une démarche incertaine ou une motricité fine perturbée. À cela peut s'ajouter une perception altérée du temps ou de la température. Il peut également être difficile pour vous de faire face aux éventuelles modifications du caractère de la personne en fin de vie, telles qu'un manque soudain d'émotion, de l'agressivité ou une anxiété accrue.

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.



Que puis-je faire ?

- Privilégiez la qualité de vie pendant les semaines et les jours qui restent.
- Assurez-vous que les symptômes pénibles tels que la douleur, les nausées et les vomissements soient traités.
- Examinez avec le médecin, l'infirmière ou le Service de soins hospice ambulatoires ce qui peut aider.
- Sont perçus comme agréables, p. ex. de légers massages ou de tendres caresses. Essayez de comprendre ce qui est souhaité ou apprécié à un moment donné. Cela peut varier en fonction de l'humeur du jour, des douleurs existantes ou d'autres facteurs..

Point clé : se prendre en charge

- Prenez soin de vous aussi, pas uniquement de la personne accompagnée.
- Rendez votre vie aussi agréable que possible. Cela permet de se ressourcer et de reprendre des forces pour l'accompagnement et les soins.
- Décorez votre environnement et votre chambre. Un bouquet de fleurs, des bougies, des senteurs bienfaisantes, une tasse de chocolat ou un bain chaud peuvent faire des merveilles.



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.

Espoir et clarification

Une personne en fin de vie élargit souvent son regard sur la vie qu'elle a vécue et fait le bilan : qu'est-ce qui était bon et qui a pu être réalisé ? Quel souhait reste insatisfait ? Qu'est-ce qui doit encore absolument être clarifié ? Le désir d'avoir quelque chose qui porte et qui tienne jusqu'au bout prend une grande importance.

Parfois, les personnes en fin de vie se sentent coupables. D'anciennes blessures et des conflits non résolus peuvent ressurgir et provoquer des douleurs psychiques. Certaines choses ne peuvent plus être réglées. Il faut savoir gérer la déception qui en découle. Dans ce cas, il est important d'être aux côtés de la personne mourante et de lui proposer de discuter.

Que puis-je faire ?

Soutenez la personne mourante de manière à ce qu'elle puisse encore vivre sa propre vie et comprendre sa propre mort. Essayez d'être proche de l'autre, d'éveiller et de renforcer ses possibilités. N'oubliez pas que vous ne pouvez pas résoudre les problèmes psychologiques de la personne mourante et que vous ne pouvez pas porter son fardeau !

- Vous ne devez pas retirer à la personne accompagnée les tâches et le travail qu'elle pourrait encore effectuer seule. Vous lui laissez ainsi le sentiment d'être encore un peu autonome et vous ménagez également vos propres forces.
- Veillez au calme et au silence. Vivez le moment présent comme quelque chose de précieux et réjouissez-vous de ce qui est encore possible. Essayez de communiquer un sentiment de sécurité et de bien-être.
- Prenez le temps d'être ensemble, car ce temps est désormais sensiblement limité. Tenez compte des sentiments et laissez-les s'exprimer.
- Proposez des discussions sur le sens de la vie et sur les incertitudes auxquelles on est confronté. Faites éventuellement appel à une assistance spirituelle professionnelle si la personne mourante le souhaite.
- Nommez les choses qui ne sont pas exprimées. Cela clarifie l'atmosphère. Posez des questions ciblées telles que : De quoi as-tu besoin ? Qu'est-ce que tu souhaites ? Que veux-tu dire d'autre ?
- Essayez d'être ouvert, clair et bienveillant. Une attitude empathique, attentive et compréhensive vous fait du bien, à vous comme à la personne dont vous vous occupez.
- Regardez ce qui est toujours là et qui peut être partagé. Vous pouvez ainsi continuer à vivre ensemble en toute complicité.

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.



Point clé : se prendre en charge

- Trouvez le juste équilibre entre l'assistance et les soins personnels, car tout comme la personne accompagnée, vous avez besoin de chaleur, de gentillesse et de compréhension. Les soins personnels et la compassion aident dans les moments difficiles et en cas de stress.
- Prenez soin de vous et faites des pauses lorsque c'est possible.
- Essayez d'accepter les changements et de supporter la souffrance.
- Entretenez vos relations sociales. Parlez de ce qui vous affecte, cela vous soulagera – une souffrance partagée est une demi-souffrance.
- Parlez aussi des bons moments. Le plaisir est doublé lorsqu'il est partagé.
- Si des enfants sont impliqués, essayez de maintenir les rituels quotidiens et la routine.

Essayez de ne pas le prendre personnellement si la personne accompagnée se comporte avec vous autrement que d'habitude. Parfois, du ressentiment, de la colère et de la peur peuvent apparaître.

Essayez de reconnaître que ce comportement est dû à la maladie et n'a rien à voir avec vous. Vous pourrez alors peut-être l'accepter et le classer.

Dans certaines situations sans issue, il peut être utile de voir les choses sous un autre angle.

Un changement de perspective fait souvent apparaître les événements de manière plus équilibrée, plus conviviale et plus complète. Cela peut apporter la paix et ouvrir de nouvelles perspectives d'action.



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.

Confiance et sens

La spiritualité est une dimension de la vie humaine. Il s'agit de la recherche de sens, de signification et de transcendance, de Dieu, du divin – quelque chose de plus grand que nous-mêmes. Comment êtes-vous en relation avec le moment présent, avec votre propre moi, avec d'autres personnes, avec la nature, avec l'univers ?

Parfois, la religion prend de l'importance en fin de vie, même si elle n'était pas présente auparavant dans la vie d'une personne en fin de vie et de ses proches. Les valeurs et le sens deviennent plus importants lorsque le corps est de moins en moins nourri. Le travail et les loisirs ne sont plus possibles. Les amis se retirent le cas échéant.

Plus de questions que de réponses surgissent – et plus souvent la question de savoir si l'on est responsable de la situation existante. C'est normal et il est autorisé de se battre contre le destin. Les douleurs sont toujours réelles, notamment celle de dire adieu à la vie et aux personnes que l'on laisse derrière soi.

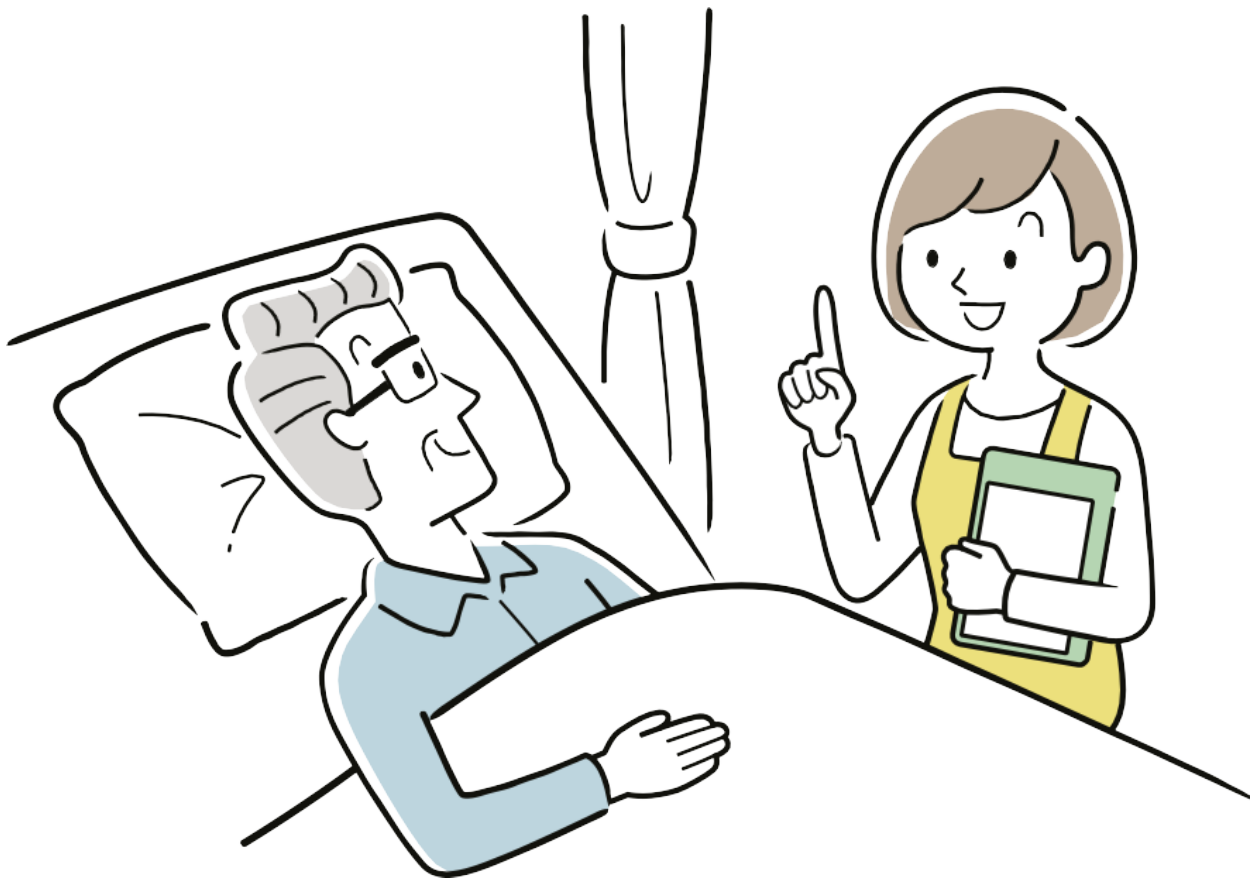
Il est douloureux de vivre les restrictions sur le plan physique, psychique et social. Il est difficile d'accepter que beaucoup de choses restent inachevées et que des possibilités n'ont pas été exploitées et ne pourront plus l'être. Comme il n'y a parfois pas de réponse satisfaisante aux questions de sens, la spiritualité peut aider à mieux gérer la douleur et la situation dans son ensemble.

Que puis-je faire ?

- Une attention aimante est toujours utile, car elle crée un espace dans lequel une personne peut se sentir valorisée.
- Essayez de reconnaître les besoins spirituels de la personne mourante et de l'accompagner comme il se doit. Souhaite-t-elle par exemple entendre des textes ou des chants spirituels ou religieux, chanter ensemble, écouter des sons ou prier ?
- La dignité et les valeurs d'une personne prévalent sur ses déficiences. Essayez de la valoriser en ce sens, même si son apparence a beaucoup changé.
- Restez ouvert aux questions de la personne mourante sans devoir trouver vous-même les réponses : D'où est-ce que je viens ? Que reste-t-il de moi ? Où est-ce que je reste ? Que faire de ma peur, de ma colère, de ma douleur, de mon amour, de ma joie ?
- Respectez l'autonomie de la personne mourante. Respectez ses choix et ses désirs. Respectez également les expériences et les schémas de vie individuels.
- Respectez les limites d'une personne en fin de vie et respectez également vos propres limites.

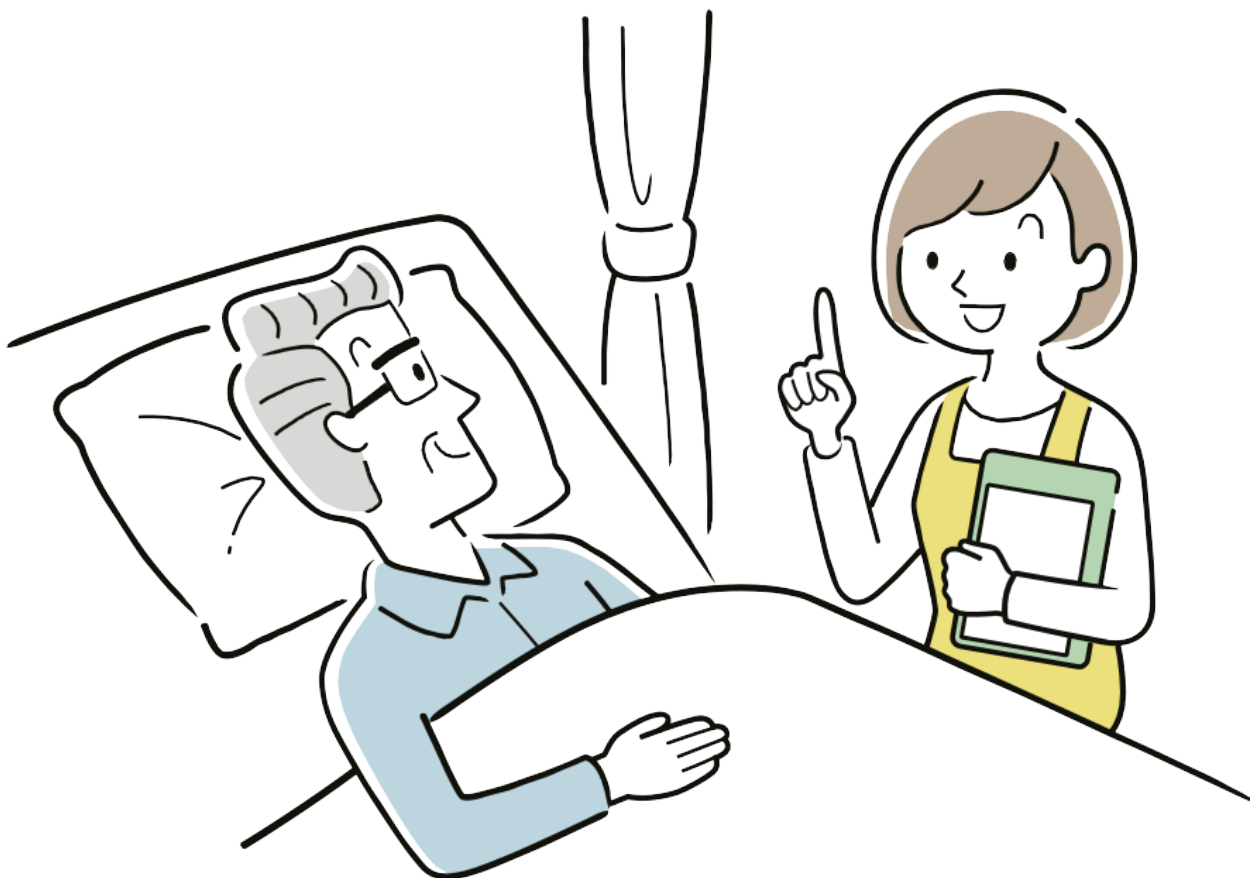
Merkpunkt Selbstfürsorge

- 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



Point clé : se prendre en charge

- Gardez un œil sur ce qui est beau. Profitez des moments précieux.
- Essayez de vous laisser aller à une réflexion sur votre propre mort.
- Essayez de trouver vos propres ressources et de les utiliser.
- Prenez le chemin attentivement au lieu de l'imposer.
- Recevez vous aussi un soutien dans cette période intensive.
- Essayez de ne pas considérer la mort comme une défaite ! Elle fait partie de la vie et la vie est un grand cadeau.



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



Les derniers jours et les dernières heures

Relation et langage

Le langage des personnes en fin de vie évolue au cours des derniers jours et des dernières heures. Les personnes mourantes parlent parfois en symboles. Cela exige une compréhension différente, car le langage n'est plus logique.

Désormais, il ne s'agit plus d'une simple information factuelle ou de la transmission de faits objectifs. Il s'agit plutôt de l'expression d'un état d'esprit personnel, et il y a un désir d'être compris intimement. Essayez également d'exprimer votre estime, votre compréhension et votre prévenance par des mimiques, des gestes et un ton de voix.

Que puis-je faire ?

Il est difficile de supporter l'idée qu'un proche va bientôt mourir et qu'on ne peut rien faire pour que cela ne se produise pas. Mais on peut l'accompagner sur son dernier chemin, être à ses côtés et être là pour lui.

- Il est bon de se tenir la main, d'écouter, de rire ensemble, de pleurer ou de se taire et de sécher ses larmes.
- écouter de la musique ou lire quelque chose ensemble
- réagir et communiquer avec empathie
- supporter les humeurs
- bercer le corps



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.



La compréhension sans mots prend désormais de plus en plus d'importance, le contact visuel est souvent possible très longtemps. Nommez ce que vous percevez, les personnes se sentent ainsi prises en charge et vues.

Essayez d'annoncer vos propres actions – dites ce que vous êtes en train de faire (. ex : « Maintenant, je vais te laver le visage »). La personne en fin de vie communique à l'aide de

gestes infimes ou de bruits de respiration – répondez verbalement à ce que vous avez perçu en le confirmant.

On sait que le sens de l'ouïe reste intact chez un patient dans le coma et ne s'arrête qu'avec la mort. Essayez d'établir le contact lorsque l'état de conscience de la personne mourante a changé. Parlez-lui pour l'aider dans son « voyage intérieur ».





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.



Point clé : se prendre en charge

Il est souvent difficile de supporter que la personne mourante disparaisse et donc vous abandonne. C'est pourquoi :

- Rappelez-vous les bons moments passés ensemble.
- Essayez de lutter contre l'isolement et cherchez à entrer en contact avec d'autres personnes.
- Trouvez un cercle de personnes partageant les mêmes idées ou d'amis avec lesquels vous pouvez parler de la situation, qui vous écoutent et sont là pour vous. Vous ne pouvez pas tout maîtriser d'un seul coup – tout le monde a des limites. Essayez de percevoir et de reconnaître vos limites physiques, mentales et émotionnelles.

Le corps et les sens

La personne mourante réagit de moins en moins à la parole ou aux stimuli extérieurs. Les phases de sommeil profond se transforment peu à peu en un état proche du coma. Les personnes en fin de vie passent beaucoup de temps au lit, généralement toujours dans la même position.

Les personnes en fin de vie ne peuvent plus sentir leur propre corps ni les limites de leur corps, les restrictions physiques disparaissent. Il est donc important de permettre aux gens de se sentir à l'aise avec leur corps.

Où s'arrête le corps ? Où commence le lit ? Pour ce faire, vous pouvez confirmer les limites du corps avec la main – pour cela, suivez le contour du corps avec une main. Si cela est ressenti agréablement, il est permis d'être un peu plus ferme !

Dans l'ensemble, l'orientation et donc le rapport à la réalité se modifient au cours des derniers jours et des dernières heures. Une agitation peut survenir et des changements physiques apparaissent.

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.



Signes typiques de la fin de vie :

- La tension artérielle et le pouls diminuent.
- La circulation sanguine s'affaiblit.
- La respiration se modifie Elle devient plus lente. La respiration peut s'arrêter à plusieurs reprises.
- Une respiration typiquement rauque, bruyante dans les dernières heures ou les derniers jours avant la mort, est normale dans cette situation. Ainsi qu'une respiration saccadée, c'est-à-dire des souffles irréguliers entrecoupés de longues pauses. Ils précèdent souvent l'arrêt de la respiration et donc la mort.
- La température du corps change.
- Les bras, les mains, les jambes et les pieds changent de couleur et deviennent froids.
- Souvent, la bouche est ouverte.
- Les yeux et les pupilles réagissent moins à la lumière et sont généralement ouverts.
- La mort survient lorsque la respiration s'arrête et que le cœur cesse de battre.

Il est normal que les personnes mourantes ne mangent et ne boivent plus. Cela fait partie du processus de décès.

Une personne ne meurt pas parce qu'elle cesse de manger et de boire – mais elle cesse de manger et de boire parce qu'elle meurt.

En cas de déshydratation du corps, c'est-à-dire si aucun liquide n'est administré, des analgésiques (endorphines) produits par le corps sont libérés.

Il est donc utile de ne pas donner de liquide, mais d'effectuer en revanche une bonne hygiène buccale.



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.

Que puis-je faire ?

Il est utile de stimuler tous les sens d'une personne en phase terminale :

- **L'odorat** : des parfums agréables tels que l'huile parfumée ou de la lavande fraîche pour apaiser
- **Le goût** : donner de petites gorgées de la boisson préférée ou congeler celle-ci en petits glaçons et les mettre dans la bouche pour les sucer. Proposer de la nourriture et des boissons, mais ne pas les imposer
- **La vue** : proposer ce qui a été regardé avec plaisir, par exemple des photos de personnes familières, de la nature, d'animaux, des photos d'art
- **L'écoute** : faire écouter la musique préférée, des jeux sonores
- **Le toucher** : caresser la peau, par exemple avec une plume, mettre des pierres dans la main ou laisser les mains toucher quelque chose de chaud

Soins buccaux

Lorsque les personnes en fin de vie disent qu'elles ont soif, c'est souvent parce que leur bouche est trop sèche. Les soins buccaux aident à étancher la sensation de soif. Mais on pénètre alors dans la zone intime de la personne. Il est donc important d'adopter une approche consciente et prudente, en tenant compte des besoins, des souhaits et des craintes de la personne en fin de vie.

Lors des soins buccaux, il s'agit de stimuler quelque peu la salivation, ce qui peut être obtenu avec :

- des fruits congelés, p. ex. de l'ananas, à mettre dans la bouche.
- des boissons congelées : p. ex. bière, jus de fruits, coca, vin mousseux.
- des infusions acidulées : p. ex. églantier, mauve, citron vert.
- une humidification régulière de la bouche. Rincer si possible la bouche deux fois par heure (s'aider éventuellement d'une paille) ou essuyer la bouche avec un tampon imbibé d'infusion d'églantier ou d'eau.
- des liquides à diffuser délicatement dans la bouche à l'aide d'un vaporisateur. Pour ce faire, il est préférable d'acheter un vaporisateur de 50 ml en pharmacie, de le remplir avec un liquide au choix et de maintenir la bouche humide en vaporisant fréquemment.
- un petit morceau de comprimé vitaminé effervescent posé sur la langue.
- le retrait des dépôts. Verser de la crème ou de l'huile sur la langue et frotter délicatement avec des bâtonnets de soins buccaux (on en trouve en pharmacie).

Gardez les lèvres souples, p. ex. avec un baume à lèvres ou un mélange de beurre et de miel.

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.



Point clé : se prendre en charge

- Essayez vous aussi de pratiquer des activités
- Faites de l'exercice, de préférence en plein air.
- Dormez suffisamment si vous le pouvez.
- Mangez et buvez régulièrement.



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.



L'âme et la reliance

Au moment de mourir, un espace de spiritualité peut s'ouvrir chez les personnes, où il est question de leur propre identité et de leur orientation intérieure. La pensée ou la croyance en quelque chose de supérieur, de porteur, d'englobant et de miséricordieux peut être réconfortante en cas de peur, d'impuissance, de faiblesse et de tristesse.

Essayez donc de vous concentrer et d'être attentif à toutes les expressions verbales et non verbales de la personne mourante. Le calme intérieur et la disposition à accepter les sentiments pénibles de la personne mourante peuvent apporter un soutien. Parfois, ce processus fait revivre vos propres états d'âme et expériences pénibles. Prenez-les en compte.

Que puis-je faire ?

- Posez des questions.
- Écoutez de la musique ensemble, chantez et méditez.
- Prenez la personne mourante dans vos bras, caressez-la, touchez doucement sa joue.
- Rappelez les moments heureux.
- Offrez votre aide et votre soutien.
- Laissez la peur et la colère s'exprimer.
- Si vous en avez la possibilité, signalez que vous serez là jusqu'au bout.
- Exprimez votre perte.



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.



Coma

Les personnes dans le coma ou dans d'autres états de repli important ne sont pas totalement privées de perception ou de conscience. Elles se trouvent dans un état de conscience parfois très altéré. Un potentiel de conscience est présent tant que le cœur bat encore.

Les personnes dans le coma ne sont pas seulement malades physiquement, mais se sentent souvent désorientées et seules. Elles sont désormais confrontées à des questions. Il ne s'agit pas maintenant d'essayer de faire sortir votre proche du coma. Il s'agit plutôt de se concentrer activement sur le corps, l'état de conscience et les expériences intérieures.

Point clé : se prendre en charge

- Essayez de rester auprès de la personne mourante.
- Essayez de conserver des rituels – cela donne du soutien et un cadre.
- Cherchez à savoir de quelle manière vous pouvez grosso modo vous sentir à votre place.
- Acceptez que l'accompagnement signifie aussi être présent et rester là.
- Au moment de la plus grande faiblesse et du plus grand doute, soyez sûr qu'une grande force vous soutiendra.



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.

La fin

Le corps et les adieux

La plupart du temps, chez les personnes mourantes, ce sont d'abord les poumons qui cessent de fonctionner – la personne arrête de respirer. Deux à trois minutes plus tard, le cœur s'arrête également, ce qui met fin à l'approvisionnement en oxygène de tous les organes. Au bout de huit à dix minutes, les fonctions cérébrales s'arrêtent, on parle de mort cérébrale. La décomposition du corps commence alors – les cellules meurent en raison de l'absence de métabolisme, c'est-à-dire de l'absence de transport d'oxygène et de nutriments. La personne est désormais biologiquement morte.

Signes de décès

On parle ici de signes de décès « incertains » et « certains ». L'arrêt respiratoire et les pupilles fixes sont considérés comme des signes « incertains ». Les signes « sûrs » sont la rigidité cadavérique et la lividité. La rigidité cadavérique survient deux à quatre heures après le décès. La rigidité des muscles disparaît ensuite au bout de 24 à 48 heures. Les lividités cadavériques sont des colorations rouge-violet à bleu-gris de la peau, elles apparaissent après ce que l'on appelle la « pâleur cadavérique » et la « froideur cadavérique ». Les premières lividités cadavériques apparaissent environ 20 à 60 minutes après la survenue du décès.

Point clé : se prendre en charge

La perte d'un être cher, le deuil, met aussi souvent le corps dans une situation extrême. Le cœur bat plus vite ou même palpite, la cage thoracique semble étroite, le cœur est douloureux. On ne peut plus dormir ou on est extrêmement fatigué, l'appétit a disparu, tout va au ralenti – être en deuil demande de l'énergie. Il est d'autant plus important d'être attentif à soi-même et de prendre le temps dont on a besoin. Il n'y a pas un seul deuil, chaque personne fait son propre deuil.

- Parlez de votre vécu intérieur et de vos pensées, partagez votre douleur et vos soucis.
- Restez en contact avec les personnes qui s'intéressent à vous.
- Ressentez vos propres réactions physiques au deuil.
- Sachez que les douleurs cardiaques, l'insomnie, le manque de force ou d'appétit, p. ex., peuvent être des réactions au deuil.
- Faites de l'exercice en plein air.
- Acceptez de rencontrer le défunt en rêve ou de manière éveillée.

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.



Que puis-je faire ?

Même après le décès, des changements peuvent encore être observés sur la personne décédée au cours des heures et des jours suivants. Vous pouvez toucher le défunt. Cela aide à comprendre la situation et à se représenter la mort.

Il est très unifiant et valorisant de laver le défunt et de le préparer pour son dernier voyage. Vous pouvez l'habiller et le mettre en bière. De nombreuses personnes considèrent comme très intime et agréable de parsemer le lit de fleurs, de peigner les cheveux, d'appliquer à nouveau le parfum préféré ou d'enfiler le chemisier préféré.

Bon à savoir

Il peut être nécessaire de découper la chemise ou le chemisier dans le dos pour faciliter l'habillage en raison de la rigidité cadavérique. Dans tous les cas, prenez le temps de faire vos adieux et respectez vos propres limites !

Choisir des rituels au lit et dans la chambre du défunt en fonction de son empreinte culturelle et de ses convictions religieuses, p. ex. :

- ouvrir la fenêtre.
- allumer une bougie.
- déposer un bouquet de fleurs près du lit du défunt.
- dire des prières, formuler des vœux et donner des bénédictions pour le dernier voyage.
- mettre de la musique.



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.



La mort et le deuil

Lorsqu'une personne est décédée, il faut appeler un médecin pour qu'il constate le décès et établisse le certificat de décès.

Pour cela, vous devez préparer :

- une carte d'identité
- la carte d'assurance maladie

Bon à savoir

Appeler le médecin traitant - ou à défaut le service d'urgence de la caisse (116/117) - et non la police ou les pompiers.

Après la visite du médecin, il convient d'informer une entreprise de pompes funèbres. Existe-t-il un contrat de prévoyance auprès d'un institut ? Avez-vous déjà fait l'expérience d'un institut ?

Que puis-je faire ?

- Prévenez les parents et les amis qui souhaitent faire leurs adieux à la personne décédée.
- Même quand la personne est décédée, vous pouvez encore lui dire des choses importantes qui n'ont pas été dites.
- Impliquez les enfants et les adolescents. Les enfants peuvent déposer des dessins ou autres dans le cercueil. Parlez ensemble de ce qui s'est passé.
- En fonction de l'âge, expliquez ce qui va se passer maintenant.
- Réfléchissez et créez un véritable rituel d'adieu avec des amis et la famille.
- Écoutez, seul ou avec des amis et des proches, la musique préférée du défunt et/ou préparez son repas préféré.



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.

Point clé : se prendre en charge

Les liens sociaux et le soutien sont très importants dans les moments difficiles et même après pour surmonter les événements. Les discussions avec des amis font du bien. La musique, le chant et les prières peuvent également être utiles. Une veillée funèbre est généralement émouvante, accompagnée de moments de paix et de silence pour faire ses adieux.

Internet propose de nombreuses checklists et informations sur les tâches à accomplir après un décès. Pour répondre à la question « Que faire après la survenue du décès ? », vous trouverez des indications plus détaillées dans le guide « Quand la guérison n'est plus possible ... » (voir annexe).

Plus tard dans le deuil

Trouvez pour vous-même une nouvelle identité si celle-ci a été modifiée par le décès de votre proche : « Maintenant, je suis veuve ou orpheline ! ».

Examinez la possibilité d'un congé maladie si vous vous sentez trop accablé après le décès d'un proche.

Demandez de l'aide si vous avez l'impression d'être dépassé par les événements. Votre caisse maladie vous fournira une liste d'offres de thérapies, vous trouverez un accompagnement du deuil ou des groupes de soutien au deuil par le biais du Point de contact central de l'hospice (Zentrale Anlaufstelle Hospiz), voir annexe.

À Berlin, le défunt peut rester jusqu'à 36 heures dans son appartement.

Si vous n'avez pas la possibilité d'organiser le recueillement chez vous, mais que vous le souhaitez, vous pouvez également faire appel au centre funéraire pour l'organiser.

Les personnes décédées à l'hôpital peuvent également être ramenées à domicile par une entreprise de pompes funèbres.

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/Suche_Pflegende_Angehoerige)

(www.berlin.de/sen/pflege/

[pflege-und-rehabilitation/pflege-zu-hause/pflegende-angehoerige](http://www.berlin.de/sen/pflege/))

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.

Annexe

Guide central de Berlin

Brochure spécialement dédiée aux soins palliatifs et aux hospices à Berlin

« Quand la guérison n'est plus possible... Informations sur les thèmes de la fin de vie, du décès et du deuil », éd. Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege, Unionhilfswerk. À obtenir auprès du [Point de contact central de l'hospice | guide](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser) (www.hospiz-aktuell.de/wegweiser).
Téléphone : 030 40 71 11 13
[E-mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

Brochure sur les offres de soutien pour les aidants à Berlin

« PAS TOUJOURS FACILE. Accompagnement dans les moments difficiles pour les proches soignants et les personnes nécessitant des soins à Berlin », éd. Diakonisches Werk

Berlin Stadtmitte e. V. À obtenir auprès de le [Centre pour les proches soignants | brochures](http://www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren) (www.angehoerigenpflege.berlin/broschueren).
Téléphone : 030 69 59 88 97

Brochure sur les soins à domicile

« Soins à Berlin concise. Questions et réponses sur les soins à domicile », éd. Administration du Sénat pour les sciences, la santé et les soins. À obtenir entre autres auprès des centres de soins de Berlin (Berliner Pflegestützpunkte) et sous [berlin.de | rechercher](http://www.berlin.de/rechercher) [« 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)

Offres de formation

Cours de **Derniers Secours** et autres formats :

- [CDS dans toute l'Allemagne](http://www.letztehilfe.info/kurse) (www.letztehilfe.info/kurse)
- [CDS pour les enfants et les adolescents](http://www.letztehilfe.info/kids) (www.letztehilfe.info/kids)
- [Cours et offres de soins préventifs à Berlin](http://www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote) (www.hospiz-aktuell.de/vorsorge/kursangebote)

Les caisses d'assurance maladie et de soins proposent des formations spéciales pour les proches soignants. Renseignez-vous de manière ciblée auprès de la caisse de la personne gravement malade ou en fin de vie.

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](#)
(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](#)
(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](#)
(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](#) (www.homecareberlin.de).

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

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

Offres de conseil

Il existe un droit à la consultation en matière de soins palliatifs. Adressez-vous à votre caisse maladie ou à la caisse d'assurance maladie des personnes gravement malades et mourantes. À Berlin, ce sont principalement les centres de soins qui se chargent de fournir ces conseils.

Conseils sur les soins dispensés par les centres de soins de Berlin

Service téléphonique : 0800 59 00 059
(du lundi au vendredi de 9 h à 18 h)
[centres de soins de Berlin](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)
(www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

Par exemple, vous recevrez ici des conseils si vous ne pouvez pas vous présenter, si vous ne pouvez pas vous occuper de vos proches et qu'un remplacement doit être organisé, ou si vous ne pouvez pas organiser correctement les soins à domicile et que des soins de courte durée sont nécessaires.

Conseils sur la fin de vie, la mort et le deuil par le Point de contact central de l'hospice

Service téléphonique 030 40 71 11 13
(du lundi au vendredi de 9h à 15h)
[Point de contact central de l'hospice](http://www.hospiz-aktuell.de)
(www.hospiz-aktuell.de)
[E-mail](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

Conseils sur les soins palliatifs et organisation d'un accompagnement bénévole en fin de vie par les Services de soins hospice ambulatoires (ambulante Hospizdienste)

[liste de les Services à Berlin](http://www.hospiz-aktuell.de/beratung-buerger/ambulante-pflege)

(www.hospiz-aktuell.de/
beratung-buerger/ambulante-pflege)

Bien entendu, vous pouvez également demander conseil à votre médecin de confiance ou à la direction d'un service de soins éventuellement déjà impliqué dans les soins. Si des soins palliatifs ambulatoires spécialisés (SAPV) sont prescrits par un médecin, vous bénéficiez également d'un soutien et de conseils compétents de la part des acteurs SAPV. Si vous avez des questions, vous pouvez vous adresser à [Home Care Berlin](http://www.homecareberlin.de) (www.homecareberlin.de)

Selon la maladie incurable concernée, vous trouverez également des conseils auprès d'organisations d'entraide et de sociétés spécialisées spécifiques, telles que :

- [Société du cancer de Berlin](http://www.berliner-krebsgesellschaft.de)
(www.berliner-krebsgesellschaft.de)
- [Conseils cancer Berlin](http://www.krebsberatung-berlin.de)
(www.krebsberatung-berlin.de)
- [Aide au SIDA de Berlin](http://www.berlin-aidshilfe.de)
(www.berlin-aidshilfe.de)
- [Société Alzheimer de Berlin](http://www.alzheimer-berlin.de)
(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) oder bundesweit bei [NAKOS](http://www.nakos.de) (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).

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

Vous trouverez un aperçu des différentes organisations dans tout Berlin auprès de [SEKIS](http://www.sekis-berlin.de) (www.sekis-berlin.de) ou au niveau national auprès de [NAKOS](http://www.nakos.de) (www.nakos.de).

Si vous avez besoin de soutien dans le processus de deuil, adressez-vous soit à le Point de contact central de l'hospice (voir ci-dessus), soit à un [service de deuil berlinois](http://www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote) (www.hospiz-aktuell.de/informationen-und-hilfen/adressverzeichnis/trauerangebote).

Bibliographie utilisée

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 Bonn, 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](mailto:post@hospiz-aktuell.de) (post@hospiz-aktuell.de)

Telefon: 030 40 71 11 13

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

Gefördert durch:

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege	BERLIN	
--	---------------	---

Mentions légales

Éditeur

Administration du Sénat pour la science,
la santé et les soins
(Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege);
Point de contact central de l'hospice
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz)

Auteur

Lydia Röder

Rédaction

Claudia Pfister,
Point de contact central de l'hospice
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz)
de l'entreprise « Unionhilfswerk »

Rédaction finale (V.I.S.D.P.G.)

Dr. Christina Fuhrmann,
Administration du Sénat pour la science,
la santé et les soins
(Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege)

Conseil spécialisé

Susanne Rehberg, directrice du Services des
soins hospice ambulatoires de la
» Volkssolidarität Berlin « (Ambulanter
Hospizdienst der Volkssolidarität Berlin) ;
Stefan Schütz, directeur du Services de soins
hospice ambulatoires de maison de quartier
Schöneberg (Ambulanter Hospizdienst des
Nachbarschaftsheim Schöneberg) ;

Elizabeth Schmidt-Pabst,
directrice du Service de soins hospice
ambulatoires « Lazarus » de la fondation
Hoffnungstaler Stiftung Lobetal
(Ambulanter Lazarus Hospizdienst der
Hoffnungstaler Stiftung Lobetal)

Gestion

Union Sozialer Einrichtungen
Koloniestraße 133-136
13359 Berlin

Version sans obstacle

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

Obtention

Cette brochure peut être obtenue auprès du
Point de contact central de l'hospice
(Zentrale Anlaufstelle Hospiz).

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

Téléphone : 030 40 71 11 13

[Point de contact central de l'hospice | guide](http://www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)
(www.hospiz-aktuell.de/wegweiser)

Financé par :

Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege	BERLIN	
--	---------------	---



Berliner Initiative
zur Umsetzung der

CHARTA zur Betreuung
schwerstkranker und sterbender
Menschen in Deutschland



und ihrer
Handlungsempfehlungen