

Zusatzmaterial zum Beitrag Sterbebegleitung von Doris König-Jörke

Sterbephase	Praxis-Tipps für die Begleitung
<b>1. Verleugnung</b>	1. <b>Erinnerungskiste erstellen:</b> Die Person kann Erinnerungsstücke sammeln, ohne den Tod zu thematisieren.
	2. <b>Vertraute Rituale:</b> Gebet oder kurze Gespräche über positive Erlebnisse im Leben.
	3. <b>Musik hören:</b> Gemeinsames Hören von beruhigender Musik, die positive Erinnerungen weckt.
	4. <b>Stille Begleitung:</b> Präsenz zeigen, ohne zu viel zu sprechen - das Gefühl von Sicherheit vermitteln.
	5. <b>Leichte Tätigkeiten:</b> Gemeinsames Basteln oder einfaches Handarbeiten ohne Druck.
<b>2. Zorn</b>	1. <b>Aktives Zuhören:</b> Die Person in ihrer Wut ernst nehmen, ohne sie zu bewerten oder zu unterbrechen.
	2. <b>Kreative Ausdrucksformen:</b> Malen oder Basteln als Ventil für aufgestaute Gefühle.
	3. <b>Sanfte Berührung:</b> Leichte Handmassagen oder Streicheln, um die Wut zu beruhigen.
	4. <b>Abschiedsbriefe:</b> Die Person kann in Form von Briefen oder Zeichnungen ihren Ärger ausdrücken.
	5. <b>Ritualisierte Auszeiten:</b> Auszeiten einplanen, um dem Zorn Raum zu geben, ohne ihn zu verdrängen.
<b>3. Verhandeln</b>	1. <b>Erinnerungsreise:</b> Gemeinsames Erinnern an schöne Momente aus dem Leben, um Hoffnung zu wecken.
	2. <b>Lebensweg malen:</b> Ein gemeinsames Bild des Lebensverlaufs, mit Höhen und Tiefen.
	3. <b>Gespräche über Wünsche:</b> Fragen, was die Person sich noch wünscht und braucht, ohne den Tod zu thematisieren.
	4. <b>Positives Feedback:</b> Die Person in ihren Bemühungen bestärken, einen guten Abschied zu finden.
	5. <b>Ritualisiertes Handeln:</b> Kleine, symbolische Handlungen wie das Pflanzen einer Blume.
<b>4. Depression</b>	1. <b>Handmassage:</b> Beruhigende Handmassagen als Zeichen der Fürsorge und Nähe.
	2. <b>Worte des Trostes:</b> Vorlesen oder sanftes Sprechen über tröstliche Gedanken und Erinnerungen.
	3. <b>Musiktherapie:</b> Musik oder Lieder, die Frieden und Trost spenden.
	4. <b>Sanfte Körperpflege:</b> Hilfe bei der Körperpflege in einer ruhigen, respektvollen Weise anbieten.

	<b>5. Zweisamkeit ohne Druck:</b> Einfach nur zusammen sein, ohne Worte - gemeinsames Schweigen als Möglichkeit, Trost zu finden.
<b>5. Akzeptanz</b>	<b>1. Lebensgeschichten teilen:</b> Die Person über ihre größten Erfolge und wertvollsten Erlebnisse sprechen lassen.
	<b>2. Ritualisierter Abschied:</b> Ein kleines Abschiedsritual, das Frieden und Akzeptanz symbolisiert.
	<b>3. Dankbarkeit zeigen:</b> Die Person für ihr Leben und ihre Erfahrungen danken, um ein Gefühl der Vollständigkeit zu vermitteln.
	<b>4. Beruhigende Berührungen:</b> Körperliche Nähe durch Halten der Hand oder sanftes Streicheln.
	<b>5. Sprachlose Kommunikation:</b> Nur durch Präsenz und Blickkontakt ausdrücken, dass man da ist.

### Hilfreiches Material für die Wegbegleitung: Ein „Wegbegleiter-Täschchen“ und ein Ordner

Um Betreuungskräften in der Sterbebegleitung eine noch bessere Unterstützung zu bieten und eine Atmosphäre der Fürsorge und Achtsamkeit zu schaffen, ist es sinnvoll, gezielte Materialien griffbereit zu haben. Diese Materialien sollen dazu dienen, sowohl den Sterbenden als auch das Betreuungsteam zu entlasten und zu stärken.

#### 1. Das „Wegbegleiter-Täschchen“:

Ein praktisches Täschchen oder eine kleine Box, die jederzeit schnell zur Hand genommen werden kann. Es enthält kleine, beruhigende und symbolische Gegenstände, die in der Begleitung von sterbenden Menschen hilfreich sein können. Die Auswahl von Elementen kann dabei individuell angepasst werden, aber hier sind einige Vorschläge:

- Handschmeichler: Ein kleiner, glatter Stein oder ein anderer beruhigender Gegenstand, der in der Hand gehalten werden kann, um Stress abzubauen und innerlich Ruhe zu finden.
- Kleine Duftflasche: Beruhigende Düfte wie Lavendel oder Kamille, die den Raum oder die Person sanft umhüllen können, um eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.
- Beruhigende Kerze: Eine kleine, sichere Kerze, die in einem Glas steckt, kann Licht und Wärme spenden und eine friedliche Stimmung fördern.
- Ein Tuch oder Stoff mit Symbolcharakter: Ein sanftes Tuch, das zum Beispiel in den Händen des Sterbenden oder der betreuenden Person gehalten werden kann, um Trost zu bieten.
- Symbolische Objekte: Kleine Steine, Engel oder Herzen - Gegenstände, die für Hoffnung, Frieden und Trost stehen. Diese können in den Begleitungen als Zeichen für den Übergang oder die Verbundenheit verwendet werden.

#### 2. Der Ordner für Texte, Lieder und Gebete:

Ein Ordner, der verschiedene Texte, Lieder, Gedichte und Gebete enthält, hilft Betreuungskräften dabei, jederzeit auf passende Worte zurückzugreifen. Die Auswahl kann auf die Bedürfnisse des Teams und der betreuten Personen abgestimmt werden. Hier einige Inhalte, die im Ordner Platz finden sollten:

- Gebete und Segenssprüche: Eine Sammlung von Gebeten, die Trost und Hoffnung spenden, wie z.B. das „Vaterunser“, das „Gedenkgebet“ oder Segensworte für den Übergang.
- Lieder: Beruhigende Lieder oder traditionelle Volkslieder, die in der Sterbebegleitung oft eine sehr positive Wirkung haben. Musik wie „Amazing Grace“ oder „Abide with Me“ können das Gefühl der Nähe und des Friedens verstärken.

- Gedichte und Texte: Berührende Gedichte, die die Bedeutung des Lebens und die Akzeptanz des Todes thematisieren. Klassiker wie „Die Reise“ von Hermann Hesse oder „Ich bin der Weg“ von Rainer Maria Rilke eignen sich wunderbar für eine begleitende Lesung.
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen: Kleine, einfach durchzuführende Übungen, die sowohl den Sterbenden als auch den Betreuenden unterstützen können. Diese Übungen helfen, den Raum für Achtsamkeit zu öffnen, beispielsweise durch sanftes Atmen oder das Wahrnehmen von Körperempfindungen.
- Individuelle Texte: Texte, die das Team über die Wünsche und Vorlieben der zu begleitenden Person gesammelt hat, um die Begleitung noch persönlicher und liebevoller zu gestalten.

Warum dieses Material wichtig ist:

Ein solches Täschchen und der Ordner sind wertvolle Hilfsmittel für Betreuungskräfte in der Sterbebegleitung. Sie bieten eine direkte, strukturierte Möglichkeit, auf die Bedürfnisse des Sterbenden und seine Angehörigen einzugehen. Gerade in emotional anspruchsvollen Momenten hilft es, schnell auf Trost spendende Worte, Beruhigungsmaterialien oder symbolische Handlungen zurückzugreifen.

Die Verwendung von vorbereiteten Materialien unterstützt das Betreuungsteam, sich auf die wesentlichen Aspekte der Begleitung zu konzentrieren, ohne in den intensiven Gefühlen der Situation verloren zu gehen. So können sich alle Beteiligten mit mehr Ruhe und Achtsamkeit auf den Menschen und seine Bedürfnisse fokussieren.

Praktischer Tipp für das Team:

Es könnte hilfreich sein, regelmäßige Teambesprechungen einzuplanen, in denen man sich über das Material und die passenden Einsatzmöglichkeiten austauscht. Hier können neue Ideen entwickelt und das Material immer wieder aktualisiert werden, um es den spezifischen Bedürfnissen der betreuten Personen anzupassen.

Mit diesen praktischen Hilfsmitteln wird es den Betreuungskräften ermöglicht, sich nicht nur fachlich, sondern auch emotional auf die Sterbebegleitung vorzubereiten und in schwierigen Momenten mit einem klaren Fokus und einer klaren Haltung zu agieren.