



**Kleiner Wegweiser für Familien und  
Freund:innen von schwerstkranken  
und sterbenden Menschen**

... für Hamburg!



## Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Miteinander reden, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Körperliche, seelische, soziale und spirituelle Veränderungen in der Sterbephase</b> .....	<b>7</b>
<b>4. Symptome und Belastungen im Sterben – Was kann ich tun? .....</b>	<b>8</b>
4.1 Ängste und Sorgen .....	8
4.2 Schwäche, Bettlägerigkeit .....	9
4.3 Ernährung am Lebensende – Appetitlosigkeit .....	9
4.4 Mundtrockenheit .....	10
4.6 Unruhe beim sterbenden Menschen .....	10
4.7 Veränderte Atmung.....	11
<b>5. Abschied und Trauer</b> .....	<b>12</b>
<b>6. Wer unterstützt mich, wenn ich einen Familienangehörigen oder eine:n Freund:in beim Sterben begleite?</b> .....	<b>14</b>
<b>ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH   Soziale Dienste</b> .....	<b>16</b>
<b>Verwendete Literatur:</b> .....	<b>19</b>

## 1. Einleitung

Wenn ein uns nahestehender Mensch im Sterben liegt, braucht er beim Abschied vom Leben unser Dasein und Dableiben. Dies ist oft eine große Herausforderung, sowohl für die Familie als auch für Freund:innen.

Wir möchten mit dieser kleinen Broschüre Orientierung und Hilfestellungen geben und wir möchten Fragen beantworten, die häufig gestellt werden.

Es gibt keine festgeschriebenen Regeln oder Abläufe für das Sterben, jeder Mensch stirbt seinen Tod, geht seinen eigenen Weg. Daher kann diese Broschüre nicht vollständig sein, sondern sie möchte Ihnen Anregung sein, weitere Fragen zu stellen und sich geeignete Unterstützung zu suchen. Vertrauen Sie sich professioneller Pflege an und beziehen Sie das Palliative Care Team (PCT) in Ihrer Region mit ein. Lassen Sie sich zu den möglichen pflegerischen Maßnahmen beraten und anleiten.



## 2. Miteinander reden, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Wie in allen Lebenssituationen ist es gut, miteinander zu reden. Dies gilt auch für den letzten Lebensabschnitt. Suchen Sie rechtzeitig das Gespräch mit Ihrem Familienangehörigen oder Ihrem Freund/ihrer Freundin über die letzten Wünsche und Vorstellungen vom Lebensende. Dazu gehören auch die

Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht und die Betreuungsverfügung. Es gibt viele Beratungsstellen, die Ihnen dazu Auskunft geben können, in Hamburg z. B. die Betreuungsstelle für rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht. ([www.hamburg.de/betreuungsrecht](http://www.hamburg.de/betreuungsrecht)).

Suchen Sie auch das Gespräch über weitere individuelle Wünsche, beispielsweise: Wer soll da sein? Soll nochmal jemand kommen? Was wäre in der letzten Lebensphase gut, z. B. Musik, Licht oder Berührungen? Wenn es Ihnen möglich ist, fragen Sie auch nach den Wünschen für die Beisetzung und womit die Person mit einer be-

grenzten Lebenszeit im Tode angekleidet sein möchte. Es gibt viele Fragen, über die Sie gemeinsam nachdenken können.

Der Wunsch nach Gesprächen, nach Nähe oder Distanz kann wechselnd sein, versuchen Sie den Augenblick zu akzeptieren, auch wenn es schwerfällt.



### 3. Körperliche, seelische, soziale und spirituelle Veränderungen in der Sterbephase

Wenn ein Mensch unter einer fortschreitenden Erkrankung leidet und seine Lebenszeit begrenzt ist, verändert sich der Körper des Menschen, es können ganz unterschiedliche Symptome und Beschwerden auftreten.

Aber nicht nur der Körper verändert sich, auch auf der seelischen, sozialen und spirituellen Ebene können Symptome auftreten. Es ist wichtig, all diese Aspekte in die Begleitung von Sterbenden miteinzubeziehen, denn in der Regel ist eine Linderung von Beschwerden möglich.

Seelische Schmerzen können sich auch körperlich manifestieren; Ängste und Sorgen des sterbenden Menschen können körperliche Symptome verstärken. Die körperlichen, seelischen, sozialen und spirituellen Belastungen im Sterben werden von jedem sterbenden Menschen unterschiedlich empfunden.

## 4. Symptome und Belastungen im Sterben – Was kann ich tun?

### 4.1 Ängste und Sorgen

Der zwischenmenschliche Kontakt ist wichtig. Hören Sie zu, nehmen Sie wahr, fühlen Sie sich ein. Nehmen Sie die Sorgen und Zweifel ernst, reden Sie diese nicht weg und bagatellisieren Sie nicht. Versuchen Sie, den Moment auszuhalten, auch wenn es im Moment keine Antwort und keinen Trost gibt.

Körperlicher Kontakt wie etwa die Hand oder den Fuß halten, streicheln, umarmen oder sich neben den Menschen ins Bett legen, kann das Gefühl, nicht alleine zu sein und getröstet zu werden, stärken. Durch Fragen und Beobachtungen können Sie versuchen zu

erspüren, ob es dem Gegenüber angenehm ist, berührt zu werden. Denn: Nicht jeder empfindet körperliche Berührung als angenehm. Der Wunsch nach Distanz sollte aber nicht als Ablehnung verstanden zu werden, denn manchmal ist es für den sterbenden Menschen wichtig, für sich zu sein.

Manchmal tut es gut, sich Fotos aus dem Leben der Person gemeinsam anzusehen und sich zu erinnern. Auch der gemeinsame Spaß sollte kein Tabu sein, wenn Ihnen danach ist zu lachen, dann lachen Sie gemeinsam.

### 4.2 Schwäche, Bettlägerigkeit

Die Lebensenergie wird weniger, der Körper immer schwächer. Häufig zieht sich der sterbende Mensch immer mehr nach innen zurück und verliert zunehmend das Interesse an dem Umfeld. Es sollte jedoch nichts mehr erzwungen werden. Die Müdigkeit nimmt im Laufe der Zeit zu, der sterbende Mensch schläft zunehmend mehr, mag vielleicht nicht mehr viel reden. Im Verlauf der Zeit kommt der Tag, an dem das Aufstehen zu belastend wird. Manche Menschen verlieren am Lebensende teilweise oder ganz das Bewusstsein.

Ein möglichst hohes Maß an Wohlbefinden steht weiterhin an erster Stelle. Eine große Körperpflege ist oft zu anstrengend. Dann schauen Sie genau, was im Augenblick vonnöten ist. Körperpflege kann etwa auch in kleinen Schritten über den Tag verteilt durchgeführt werden. Bitte achten Sie auf eine bequeme Lagerung.

Im Sterben sinkt die Körpertemperatur, Arme und Beine werden nur noch wenig durchblutet, die Hautfarbe verändert sich. Aber es gibt auch Zeiten, in denen sterbende Menschen übermäßig viel schwitzen.

Lassen Sie sich bitte zu allen pflegerischen Maßnahmen beraten, anleiten und unterstützen, z. B. von Pflegefachkräften ambulanter Pflegedienste oder dem Palliative Care Team (PCT) in Ihrer Region.

### 4.3 Ernährung am Lebensende – Appetitlosigkeit

Man sagt, dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhalten. Dies verliert aber im Sterbeprozess an Bedeutung, der Appetit wird immer weniger. Manchmal kommt es auch zu einem Widerwillen gegenüber Nahrung. Die Mahlzeiten werden immer kleiner, bis die Nahrungsaufnahme ganz eingestellt wird. Dies ist für die Familien und Freund:innen oft schwer auszuhalten, sie haben Angst, dass der nahestehende Mensch verhungert. Es ist aber ganz natürlich, wenn Menschen am Lebensende nichts mehr essen mögen.

Die Fähigkeit zu Schlucken verändert sich und wird weniger, bis dies dann nicht mehr möglich ist. Dies birgt die Gefahr, dass der sterbende Mensch sich verschluckt. Dies ist unbedingt zu vermeiden. Wenn das Schlucken nicht mehr möglich ist, ist eine gute und individuelle Mundpflege für das Wohlbefinden entscheidend.



#### 4.4 Mundtrockenheit

Ein gutes erfrischendes Gefühl im Mund trägt zum Wohlbefinden bei. Den Mund feucht zu halten, ist in dieser Phase sehr wichtig und es ist etwas, was Sie jetzt für den Menschen, der im Sterben liegt, tun können. Es gibt viele Möglichkeiten, den Mund zu befeuchten. Lassen Sie sich auch hier von Pflegekräften beraten und anleiten, was im Einzelfall die beste Mundpflege ist.

#### 4.5 Schmerz

Viele Menschen haben Angst vor Schmerzen beim Sterben. Heute kann die Medizin in den meisten Fällen eine wirksame Schmerzbehandlung sicherstellen. Sprechen Sie mit der behandelnden Ärztin-

nen und Ärzten über die Schmerzbehandlung und halten Sie sich genau an die Anordnungen.

#### 4.6 Unruhe beim sterbenden Menschen

Wenn der Sterbeprozess eingesetzt hat, kann der sterbende Mensch unruhig werden: Arme und Beine bewegen sich unkoordiniert, der Mensch spricht mit nicht sichtbaren Personen und vielleicht auch in unzusammenhängenden Sätzen. Die Zeiten der Ruhe und der Unruhe können wechseln. Sprechen Sie mit der behandelnden Ärztin/dem behandelnden Arzt und Pflegekräften, damit Sie gut vorbereitet sind, um ruhig und gelassen mit der veränderten Situation umgehen können.

#### 4.7 Veränderte Atmung

Mit dem Einsetzen des Sterbeprozesses verändert sich auch die Atmung. Manchmal kommt es zur Atemnot, diese kann große Ängste und Panik auslösen. Es kann hilfreich sein, im Vorfeld der letzten Lebensphase mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten einen individuellen Notfallplan zu entwickeln, der konkrete Maßnahmen beinhaltet, die Sie ergreifen sollten. Wichtig ist es, Ruhe auszustrahlen, nicht hektisch zu werden und Sicherheit zu vermitteln. Sorgen Sie auch für gute Luft im Raum.

Manchmal tritt im Sterben eine brodelnde Atmung auf. Viele Menschen, die einen sterbenden Menschen begleiten, erschrecken und fühlen sich hilflos. Diese geräuschvolle Atmung tritt auf, wenn der sterbende Mensch nicht mehr

schlucken und abhusten kann. Achten Sie darauf, ob der Mensch ruhig und entspannt oder ängstlich und unruhig ist und ob die Atmung behindert ist. Wenn letzteres der Fall ist, handeln Sie nach dem individuellen Notfallplan, den der Arzt/die Ärztin mit Ihnen abgesprochen hat. Lassen Sie sich im Vorfeld beraten und anleiten. Wenn Sie sich gut informiert fühlen, können Sie die brodelnde Atmung vielleicht gelassener ertragen.

Es kann nicht nur eine brodelnde Atmung auftreten, sondern es verändern sich häufig auch der Atemrhythmus und die Atemtiefe, es entstehen häufig auch lange Atempausen. Diese Atmung ist im Sterbeprozess natürlich und hängt mit der veränderten Sauerstoffversorgung des Gehirns zusammen.

## 5. Abschied und Trauer

Der sterbende Mensch nimmt Abschied vom Leben, von allem was ihn ausgemacht hat und was ihm im Leben etwas bedeutet hat. Häufig begleiten Ängste und Trauer diesen Prozess. Auch die Begleiter:innen beim Sterben müssen sich mit diesen Gefühlen auseinandersetzen. Es kann hilfreich sein, dem Abschied und der Trauer gemeinsam eine passende Form zu geben. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel: Gemeinsam in der Stille sein (meditieren), gemeinsam singen, stärkende Verse/Gedichte vorlesen. Wenn Sie mögen, können Sie auch gemeinsam beten und/oder einen Geistlichen um ein spirituelles Ritual bitten.

Dass die Zeit des endgültigen Abschieds gekommen ist, erkennt man häufig daran, dass der Puls immer schwächer wird, die Augen nicht mehr fokussieren, sie nicht mehr auf Licht reagieren oder sich die Haut an Füßen, Beinen und der Körperunterseite dunkler verfärbt.

Und dann hören alle körperlichen Funktionen auf, das Herz schlägt nicht mehr, die Atmung setzt dauerhaft aus. Der Tod ist eingetreten.

Verfallen Sie jetzt nicht in Aktivismus, sondern verweilen Sie im Moment. Geben Sie Ihren Gefühlen Raum, sich auszudrücken. Nachdem Sie den Arzt/die Ärztin informiert haben und diese:r den Tod feststellt hat, können Sie langsam



damit beginnen, den Körper des verstorbenen Menschen zu versorgen. Schließen Sie – wenn nötig – mit einem sanften Streicheln die Augen des Toten. Beachten Sie die Wünsche des verstorbenen Menschen und ggf. notwendige religiöse und/oder persönliche Rituale. Sie können den Verstorbenen sanft waschen und ankleiden. Zwingen Sie sich aber zu nichts. Gestalten Sie den Raum, in dem der Verstorbene liegt, so wie Sie es brauchen. Wenn Sie mögen, legen Sie Blumen oder Blätter auf das Bett und sorgen für sanftes Licht.

Vielleicht ist es auch passend für Sie, Fotos der gestorbenen Person in verschiedenen Lebensphasen im Raum zu verteilen, um das Leben des Menschen zu würdigen.

Sorgen Sie jetzt gut für sich und lassen Sie Ihre Gefühle zu, wie Erschöpfung, tiefe Trauer oder seelische Schmerzen. Die Gefühle können auch widersprüchlich sein. Sie müssen Ihren eigenen Weg ins Leben zurückfinden; lassen Sie sich nicht von Dritten vorschreiben, wie Sie handeln und was Sie fühlen müssen.

Suchen Sie sich Hilfe und Begleitung. Entlastend kann zum Beispiel die Teilnahme an einer Trauergruppe sein, oder Gespräche mit Trauerbegleiter:innen. Der Trauerprozess ist kein linearer Vorgang, sondern die Zeiten der tiefen Trauer wechseln sich mit hoffnungsvolleren Tagen ab. Erwarten Sie nicht zu viel von sich.



## 6. Wer unterstützt mich, wenn ich einen Familienangehörigen oder eine:n Freund:in beim Sterben begleite?

Es gibt unterschiedliche Stellen, an denen Sie Rat und Unterstützung finden. Unser Wunsch ist: Suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung.

**Hier finden Sie eine kleine Auswahl in Hamburg zur ersten Orientierung:**

Auf der Internetseite [www.hamburg.de/hospizarbeit-sterbebegleitung/128272/sterbebegleitung-beratung/](http://www.hamburg.de/hospizarbeit-sterbebegleitung/128272/sterbebegleitung-beratung/) finden Sie **Adressen von Beratungsstellen** in Hamburg.

Es gibt neben den **ambulanten Pflegediensten** in Ihrer Region die schon erwähnten **Palliative Care Teams**, die eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) leisten. Geben Sie in die Suchmaschine des Internets einfach SAPV oder Palliative Care Team Hamburg ein. Sie finden dort die Adressen der einzelnen PC-Teams.

In einem **Letzte Hilfe-Kurs** ([www.letztehilfe.info/](http://www.letztehilfe.info/)) wird Basiswissen und Orientierungen für die Begleitung sterbender Menschen vermittelt. Der **ASB in Hamburg** bietet solche Kurse hamburgweit an. <https://www.asb-hamburg.de/>

In jeder der achtzehn ASB-Sozialstationen in Hamburg können Sie sich beraten und unterstützen lassen.

Das Internet bietet eine Vielzahl von weiterführenden Informationen.





## ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH | Soziale Dienste

### Sozialstation Altona

Woyrschweg 40  
22761 Hamburg  
Telefon 040 35968791  
altona@asb-hamburg.de

### Sozialstation Barmbek

Barmbeker Markt 27  
22081 Hamburg  
Telefon 040 291709  
barmbek@asb-hamburg.de

### Sozialstation Bergedorf/Lohbrügge

Lohbrügger Landstraße 26  
21031 Hamburg  
Telefon 040 88172186  
bergedorf@asb-hamburg.de

### Sozialstation Bramfeld

Bramfelder Chaussee 296  
22177 Hamburg  
Telefon 040 6901080  
bramfeld@asb-hamburg.de

### Sozialstation Eidelstedt/Schnelsen

Johann-Schmidt-Straße 1  
22523 Hamburg  
Telefon 040 5708967  
eidelstedt@asb-hamburg.de

### Sozialstation Elbgemeinden

Wedeler Landstraße 16  
22559 Hamburg  
Telefon 040 818240  
elbgemeinden@asb-hamburg.de

### Sozialstation Eimsbüttel/Eppendorf

Arminiusstraße 19  
22525 Hamburg  
Telefon 040 4800340  
eppendorf@asb-hamburg.de

### Sozialstation Finkenwerder

Butendeichsweg 2  
21129 Hamburg  
Telefon 040 7434596  
finkenwerder@asb-hamburg.de

### Sozialstation Flottbek/Osdorf

Osdorfer Landstraße 183  
22549 Hamburg  
Telefon 040 58968563  
flottbek@asb-hamburg.de

### Sozialstation Hamm/Horn

Horner Landstraße 208  
22111 Hamburg  
Telefon 040 21997070  
hamm@asb-hamburg.de

### Sozialstation Harburg

Heimfelder Straße 33  
21075 Hamburg  
Telefon 040 52982439  
harburg@asb-hamburg.de

### Sozialstation Jenfeld/Tonndorf

Denksteinweg 32  
22043 Hamburg  
Telefon 040 665152  
jenfeld@asb-hamburg.de

### Sozialstation Niendorf

Tibarg 54  
22459 Hamburg  
Telefon 040 5893418  
niendorf@asb-hamburg.de

### Sozialstation Nord

Langenhorner Markt 9, 2. Etage  
22415 Hamburg  
Telefon 040 52733873  
nord@asb-hamburg.de

### Sozialstation Poppenbüttel

Moorhof 11  
22399 Hamburg  
Telefon 040 60824979  
poppenbuettel@asb-hamburg.de

### Sozialstation Sasel/Walddörfer

Stadtbahnstraße 4a  
22393 Hamburg  
Telefon 040 52597732  
sasel@asb-hamburg.de

### Sozialstation Süderelbe

Marktpassage 1  
21149 Hamburg  
Telefon 040 7017093  
suederelbe@asb-hamburg.de

### Sozialstation Wandsbek

Braushausstiege 52  
22041 Hamburg  
Telefon 040 687192  
wandsbek@asb-hamburg.de

### Tagespflege Eimsbüttel

Langenfelder Damm 63  
22525 Hamburg  
Telefon 040 5406753  
tp-eimsbuettel@asb-hamburg.de

### Tagespflege Rissen

Am Rissener Bahnhof 17  
22559 Hamburg  
Telefon 040 411112105  
tp-rissen@asb-hamburg.de

### Tagespflege Langenhorn

Fibiger Straße 163  
22419 Hamburg  
Telefon 040 18138698  
tp-langenhorn@asb-hamburg.de

### Tagespflege Horn

Bauerberg 2  
22111 Hamburg  
Telefon 040 219970712  
tp-horn@asb-hamburg.de

### Wohn-Pflege-Gemeinschaft Harburg

Telefon 040 83398211  
katarina.kakar@asb-hamburg.de

### Wohn-Pflege-Gemeinschaft Hinschenfelde

Telefon 040 83398211  
katarina.kakar@asb-hamburg.de

### Wohn-Pflege-Gemeinschaft Ole Wisch

Telefon 040 83398211  
katarina.kakar@asb-hamburg.de

### Wohn-Pflege-Gemeinschaft Pergolenviertel

Telefon 040 83398211  
katarina.kakar@asb-hamburg.de

### Senioren- und Pflegeheim „Lupine“

Lupinenweg 12  
22549 Hamburg  
Telefon 040 833983110  
lupine@asb-hamburg.de



## Verwendete Literatur:

- KERN, Martina und Dr. GRÜTZNER, Felix, 2020. *Wenn die Krankheit fortschreitet - Hilfen in schwerer Krankheit für Patientinnen, Patienten und ihre Angehörigen*. Alpha-Ansprechstellen in NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung [www.alpha-nrw.de](http://www.alpha-nrw.de)
- BIRKHOLZ, Carmen (Konzeption), 2019. *Wegweiser Demenz am Lebensende Tipps für pflegende Angehörige*. Arbeiter-Samariter Bund Deutschland e.V.
- ALPHA-ANSPRECHSTELLEN in NRW zur Palliativversorgung, Hospizarbeit und Angehörigenbegleitung, 2018. *Sterben, Tod und Trauer*. [www.alpha-nrw.de](http://www.alpha-nrw.de)
- DIAKONISCHES Werk Hamburg Fachbereich Pflege und Senioren. *Umsorgen Begleiten Trösten*. [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)
- ROBERT-BOSCH-KRANKENHAUS. *Information für Angehörige, Wenn ein geliebter Mensch stirbt*. [www.rbk.de](http://www.rbk.de)
- DR. TAUCH, Daniela und BICKEL, Lis, 2017. *Die letzten Wochen und Tage – Eine Hilfe zur Begleitung*. Krebsverband Baden-Württemberg e.V, <http://www.krebsverband-bw.de> und Diakonie Deutschland.
- DR. TAUCH, Daniela und BICKEL, Lis, 2017. *Die Zeit der Trauer – Eine Hilfe für Trauernde und Begleitende*. Krebsverband Baden-Württemberg e.V, <http://www.krebsverband-bw.de> und Diakonie Deutschland.

## **Impressum:**

### **ASB Sozialeinrichtungen (Hamburg) GmbH**

Soziale Dienste  
Heidenkampsweg 81,  
20097 Hamburg  
Telefon 040 83398-245

asb-soziale-dienste@asb-hamburg.de  
[www.asb-hamburg.de/senioren](http://www.asb-hamburg.de/senioren)

### **Matthias Lüschen, Abteilungsleiter**

Heidenkampsweg 81  
20097 Hamburg

Telefon 040 83398150  
matthias.lueschen@asb-hamburg.de

Informationen zum ASB  
und weitere Angebote unter:  
**[www.asb-hamburg.de](http://www.asb-hamburg.de)**

Auflage 1, Stand: August 2022, Fotos: Annette Schrader, Fotolia

**... für Hamburg!**



**Arbeiter-Samariter-Bund**