



Wenn ein naher Mensch stirbt

Veränderungen am Ende des Lebens – Trauer – Trost



VERÄNDERUNGEN AM ENDE DES LEBENS

- Veränderungen im körperlichen Bereich 6
- Veränderungen des Bewusstseins 8
- Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich 10
- Mit Veränderungen umgehen 12

TRAUER

- Trauer hat viele Gesichter 15
- Spiritualität 19
- Trauerphasen im Kindes- und Jugendalter 20

TROST

- Bücher zum Thema «Sterben und Trauern» 26
- Kontaktadressen 28

Liebe Angehörige, liebe Freunde und Bekannte

Die Zeit des Sterbens ist für viele An- und Zugehörige eine Zeit der Krise, der Angst und der Unsicherheit. Wenn Sie selber in dieser Situation sind, beschäftigen Sie sich vielleicht mit folgenden Fragen:

- Was geschieht im Sterbeprozess?
- Ist es normal, dass der sterbende Mensch nichts mehr essen und trinken möchte?
- Wie kann ich helfen?
- Wie wird mir geholfen?

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie für die Tiefe der Veränderungsprozesse während des Sterbens sensibilisieren. Bei Fragen und Unsicherheiten stehen wir für eine Beratung sowie für die Vermittlung von Fachpersonen zur Verfügung.



palliative gr



«Leben und Tod sind eins, so wie
der Fluss und das Meer eins sind.»

Khalil Gibran



VERÄNDERUNGEN AM ENDE DES LEBENS

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen anders. Es gibt jedoch spezifische Zeichen oder Veränderungen, die darauf hinweisen, dass dieser Weg begonnen hat. Es kann sein, dass mehrere dieser Veränderungen bei Ihrem Angehörigen auftreten, vielleicht aber auch nur wenige oder gar keine.

Zeichen, die darauf hindeuten, dass das Leben zu Ende geht:

- VERÄNDERUNGEN IM KÖRPERLICHEN BEREICH
- VERÄNDERUNGEN DES BEWUSSTSEINS
- VERÄNDERUNGEN IM ZWISCHENMENSCHLICHEN BEREICH

VERÄNDERUNGEN IM KÖRPERLICHEN BEREICH

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Ein sterbender Mensch möchte oft nicht mehr essen und trinken, ihm schmeckt einfach nichts mehr. Für Angehörige ist es schwer, diesen Wunsch zu respektieren. Der Gedanke: «Ich kann doch meine Mutter, meinen Mann ... nicht verhungern lassen», belastet viele. Wir verbinden Essen mit Fürsorge und Leben und spüren eine grosse Hilflosigkeit, wenn der Sterbende die Energie, die wir durch Nahrung bekommen, nun nicht mehr braucht. Anderes ist jetzt wichtiger, und so ist es in dieser Phase völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Ernährung würde ihn möglicherweise zusätzlich belasten. Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Oft kann der Körper in dieser Zeit die Flüssigkeit nicht mehr verwerten. In dieser Situation können Hände und Füße anschwellen, manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem sterbenden Menschen das Atmen. Bei Mundtrockenheit genügt es, wenn Sie ihm mit dem Teelöffel kleine Mengen Flüssigkeit in den Mund geben. Falls er nicht mehr schlucken kann, können Sie ihm mit einem feuchten Tupfer den Mund immer wieder befeuchten. Lassen Sie sich von den Pflegenden zeigen, wie es am besten geht.

Veränderungen in der Atmung

Viele Menschen, die unter einer erschwerten Atmung leiden, haben Angst, am Ende ersticken zu müssen. Die Körperfunktionen sind am Lebensende so eingeschränkt, dass nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt wird. Während der letzten Stunden des Lebens kann ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten. Dieses entsteht durch Schleimabsonderungen, die der sterbende Mensch nicht mehr abhusten oder schlucken kann. Durch geeignete Medikamente kann die Atemnot aufgefangen werden, auch ein Lagewechsel kann Erleichterung verschaffen. Atemnot kann durch Ängste verstärkt werden. Die Gewissheit, dass jemand in der Nähe ist, kann für den sterbenden Menschen nicht nur beruhigend sein, sondern auch helfen, die Atemnot zu mildern.

Mangelnde Bewegung

Der Sterbende hat oft keine Kraft mehr sich selbst zu bewegen und seine Lage zu verändern. Es ist für ihn meist eine Wohltat, wenn Sie oder die Pflegenden ihn regelmässig bewegen und die Lage verändern.

Weitere mögliche Veränderungen

Die Körpertemperatur verändert sich, Arme und Beine können durch die geringe Durchblutung kälter, blass und bläulich werden. Manchmal schwitzt der Sterbende auch übermässig und der Puls kann schwach und unregelmässig sein.



VERÄNDERUNGEN DES BEWUSSTSEINS

Fehlende Orientierung, Verwirrtheit

Der sterbende Mensch ist manchmal sehr müde und kann nur mühsam aus dem Schlaf aufgeweckt werden. Er verliert das Zeitgefühl. Möglicherweise erkennt er anwesende Personen nicht mehr, was für diese sehr schmerzlich sein kann. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass dies kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass sich der Sterbende zurückzieht und den Bezug zu unserer Realität verliert. Der Sterbende ist meist dankbar, wenn wir diesen Rückzug zulassen und nicht stören. Es kann auch sein, dass er von ungewohnten Vorstellungen, von Ereignissen und Menschen spricht, die für Sie unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu solchen Menschen, die schon verstorben sind. Es ist wichtig, dass wir nicht versuchen, ihm seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzinationen abzutun, sondern Anteil daran nehmen indem wir ihm zuhören und vielleicht auch nach der Bedeutung fragen. Dies kann unsere eigene Realität erweitern.

Unruhe

Der Weg des Sterbens wird von jedem Menschen anders beschritten. Er wird sehr unterschiedlich erlebt und wahrgenommen. So kommt es vor, dass die Angst vor der Ungewissheit, dem Nachher oder dem Zurücklassen der Liebsten grosse Unruhe auslöst. Es kann sein, dass der Sterbende an der Bettwäsche zupft, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder immer wieder versucht aufzustehen und wegzugehen. In diesen Momenten

kann helfen, wenn ein Mensch in der Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt nicht alleingelassen zu werden. Manchmal sind zu viele Sinneseindrücke auch störend für den Sterbenden. Die Pflegenden bieten Ihnen in dieser manchmal schwierigen Situation gerne Unterstützung an.

Bewusstlosigkeit

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Aus Befragungen von Menschen, die «klinisch tot» waren und wiederbelebt wurden, wissen wir jedoch, dass Menschen, die von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein sind doch Vieles hören und verstehen können. Reden Sie also in seiner Gegenwart, so wie Sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es ihm ruhig. Es ist keinesfalls zu spät, zum Beispiel zu sagen: «Es tut mir leid» oder «ich liebe dich» und so weiter.

«Tunnelerlebnis»

Im Sterben fühlen sich manche Menschen wie durch einen Tunnel oder Gang gezogen. Von Menschen mit Nahtoderfahrung wird meist betont, dass sie dabei gar keine Angst verspürt haben. Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie wir es aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit, Angenommen- und Willkommensein.

VERÄNDERUNGEN IM ZWISCHENMENSCHLICHEN BEREICH

Rückzug vom Leben

In seiner letzten Lebenszeit zieht sich der Mensch mehr und mehr von der Aussenwelt zurück. Er schläft oder ruht sehr viel. Er möchte vielleicht nur noch wenige, ihm vertraute Menschen um sich haben oder auch ganz allein sein. Manchmal findet der sterbende Mensch seine innere Ruhe, die die Umgebung als grosse Stille wahrnimmt. Er hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen. Worte verlieren ihre Wichtigkeit. In dieser Zeit zieht sich der Sterbende vom Leben zurück und wendet sich nach innen. Einfach nur noch zusammen zu sein ist dann für den Sterbenden und für die Angehörigen ein grosser Trost. In solchen Stunden kann sich der Blick auf das gelebte Leben noch einmal verändern und Zusammenhänge können anders und klarer als bisher erkennbar werden.

Kommunikation

Für Angehörige ist es oft schwierig, wenn der Sterbende verschlüsselt und in einer Art Symbolsprache spricht, zum Beispiel: «Ich muss noch die Koffer packen und zum Bahnhof gehen ...», «Die Strasse führt ins Licht ...». Die Sprache scheint nicht logisch, sondern ist Folge einer inneren Erlebniswelt. In diesen Bildern drückt sich etwas von dem aus, was der Sterbende verarbeitet.



«Die Erinnerung ist ein Sprung
über den Schatten der Zeit.»

Werner Mitsch



MIT VERÄNDERUNGEN UMGEHEN


Es ist sehr verständlich, wenn Sie das Sterbebett Ihres Angehörigen nicht verlassen möchten. Aber wir wissen auch, dass Sterbende oft das Bedürfnis haben allein zu sein und dass auch für Sie als Angehörige eine kurze Auszeit von grossem Wert sein kann. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich eine solche Zeit des Alleinseins ermöglichen.

Es kann aber sein, dass das Leben Ihres Angehörigen gerade in einem solchen Moment zu Ende geht. Manche Hinterbliebenen quälen sich dann mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt, dass Schwerkranke häufig sterben, wenn sie allein sind – vielleicht ist es so für sie leichter, sich endgültig zu lösen? So wie der Weg des Sterbens ist auch das Sterben selbst etwas zutiefst Persönliches.

Die Zeit der Begleitung ist für die Angehörigen eine grosse Herausforderung. Auch wenn sie spüren mehr Kraft zu haben, als sie sich je vorgestellt hatten, kommen sie doch immer wieder an die Grenzen der Belastbarkeit. Haben Sie den Mut um Unterstützung zu bitten. Sorgen Sie auch dafür, dass Sie nicht vergessen zu essen, zu trinken und sich auszuruhen. Und scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller und seelsorgerlicher Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und für sich selbst.

Oft besteht die Frage, ob auch Kinder und Jugendliche noch ans Sterbebett kommen können oder sollen. Aus psychologischer Sicht wird dies eher befürwortet, es soll aber kein Müssen sein. Besprechen Sie dies mit dem betreuenden Arzt oder mit den Pflegenden. Sprechen Sie vor allem aber mit dem Sterbenden und mit den Kindern und Jugendlichen selbst und fragen Sie nach ihren Befürchtungen und ihren Wünschen. Kinder gehen mit dieser Situation oft natürlicher um als Erwachsene.

Die Zeit des Abschiednehmens und der Trauer kennt verschiedene Phasen und Formen: Gefühle der Verzweiflung, Wut und Ohnmacht gehören auch dazu. Jeder von uns darf dafür Hilfe in Anspruch nehmen.



«Du bist nicht mehr da wo du warst –
aber du bist überall wo wir sind.»

Victor Hugo



TRAUER

Der Verlust eines geliebten Menschen löst grosse Trauer aus. Trauer nennen wir das Gefühl das sich einstellt, wenn wir etwas verlieren das für uns einen Wert dargestellt hat. Es ist die Reaktion auf diesen Verlust und heisst nicht, schwach zu sein oder etwas nicht richtig zu machen. Die gelebte Trauer ist notwendig, damit wir den Tod eines nahen Menschen verarbeiten und gesund weiterleben können. Das Trauern ermöglicht uns, uns auf die veränderte Situation einzulassen. Trauer ist der natürliche Umgang mit einem schweren Verlust. Sie zeigt uns die Tiefe unserer Sorge und Liebe für diesen nahestehenden Menschen. Liebe heisst ja auch offen zu sein für Schmerz und Verlust. Jede Person erlebt die Trauer auf ihre ganz persönliche Art. Es gibt keinen einheitlichen Plan nach dem man sich vom Verlust erholen sollte. Wir versuchen, Anteil an Ihrer Trauer zu nehmen.

TRAUER HAT VIELE GESICHTER

Gefühle

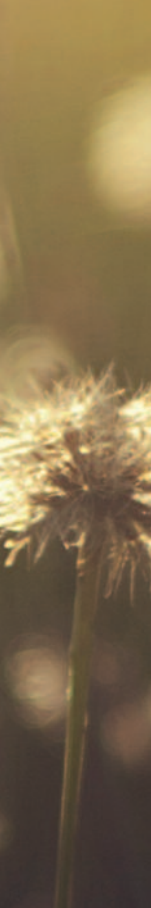
- Sie sind voller Traurigkeit, welche sich oft aber nicht immer im Weinen zeigt.
- Gefühle von Verlassenheit und Einsamkeit belasten Sie.
- Sie spüren Angst. Diese kann von einem unbestimmten Gefühl der Unsicherheit bis zu einem heftigen Anfall von Panik reichen.
- Sie fühlen sich ruhelos.
- Sie fühlen Wut oder Schuld über Dinge, die Sie in Ihrer Zeit mit der verstorbenen Person erlebt haben.
- Sie sind wütend, dass die verstorbene Person Sie verlassen hat und dass Sie weiterleben müssen ohne sie.
- Sie sind starken Stimmungsschwankungen unterworfen und kleinste Dinge werden zur Belastung. Manchmal wissen Sie gar nicht mehr weiter.
- Sie empfinden vielleicht Erleichterung über den Tod des geliebten Menschen, wenn eine lange und qualvolle Krankheitszeit vorangegangen ist.
- Neben üblichen Trauergefühlen können Sie ein positives Gefühl der Befreiung empfinden besonders, wenn die letzte Zeit mit dem Verstorbenen belastend war.
- Sie fühlen sich vor allem in der ersten Zeit nach dem Tod hilflos und befürchten den Alltag nicht mehr bewältigen zu können.
- Sie haben grosse Sehnsucht nach der verstorbenen Person.
- Vielleicht wundern Sie sich, dass Sie im Moment gar keine Trauer verspüren.

Gedanken

- Sie haben Schwierigkeiten sich zu konzentrieren.
- Sie fühlen die Nähe der verstorbenen Person und haben das Gefühl, dass diese Ihnen erscheint. Sie hören deren Stimme oder sehen ihr Gesicht. Vielleicht begegnet sie Ihnen in den Träumen.
- Sie beschäftigen sich fast nur noch mit Erinnerungen und dem Leben der verstorbenen Person. Immer wieder tauchen vergangene Erlebnisse in Ihrem Gedächtnis auf.
- Sie blicken zurück, denken an die letzten Monate vor dem Tod. Sie haben Schuldgefühle und fragen sich was Sie hätten anders machen können oder sollen.

Körperliche Zeichen

- Häufiges tiefes Seufzen
- Weinen
- Leeregefühl im Magen
- Übelkeit
- Kehle fühlt sich zugeschnürt an
- Druck auf der Brust
- Druck im Kopf bis hin zu Kopfschmerzen
- Überempfindlichkeit gegenüber Lärm
- Atemlosigkeit, ein Gefühl von Kurzatmigkeit
- Muskelschwäche
- Energiemangel, Müdigkeit, Trägheit

- 
- Schlafschwierigkeiten
 - veränderte sexuelle Bedürfnisse
 - veränderter Appetit

Verhalten

- Sie ertappen sich dabei, dass Sie wie geistesabwesend handeln oder Dinge tun, die scheinbar sinnlos sind.
- Sie haben das Bedürfnis sich nur noch zurückzuziehen.
- Alles ist Ihnen zu viel, Sie können nicht mehr reagieren.
- Sie vermeiden gewisse Situationen um nicht an die verstorbene Person erinnert zu werden. Oder im Gegenteil, Sie suchen Situationen, die Sie gemeinsam erlebt haben.
- Sie fallen in rastlose Aktivität, um Ihrer Unruhe zu entkommen.
- Sie versuchen vielleicht, Ihre Trauer mit Alkohol oder Medikamenten zu dämpfen.

SPIRITUALITÄT

- Sie suchen vermehrt Antworten auf Fragen nach dem Sinn des Lebens.
- Sie haben das Bedürfnis nach mehr oder weniger Religiosität (Sie beten mehr oder weniger, die Beziehung zur Religionsgemeinschaft wird enger oder lockerer).
- Sie versuchen, die Erlebnisse rund um das Sterben und den Tod des Verstorbenen und die damit verbundenen Gefühle in einen rationalen Zusammenhang zu stellen.
- Sie ziehen sich wiederholt zurück, fühlen sich isoliert und verlassen.
- Sie fühlen sich längere Zeit depressiv oder haben wiederkehrende Gedanken aus dem Leben zu gehen.
- Sie stellen sich die Frage nach dem Warum: «Warum gerade ...?»
- Sie fragen sich ob Sie am Tod mitschuldig sind.
- Sie fragen nach Gott: «Wo ist er? Warum lässt er mich leiden?»
- Sie stellen sich die Frage nach dem Sinn des Todes.
- Sie fragen sich: «Wie geht mein Weg weiter?»

Einige der vorher beschriebenen Reaktionen mögen auf Sie zutreffen, andere nicht. Wichtig ist, dass Sie die Trauer nicht in sich einschliessen und Ihre Gefühle dabei unterdrücken. Nehmen Sie Ihre Trauer ernst. Sprechen Sie mit nahestehenden Personen oder Fachleuten über Ihre Situation und Ihre Trauergefühle.

TRAUERPHASEN IM KINDES- UND JUGENDALTER

Auch Kinder und Jugendliche fühlen Trauer und grosses Leid angesichts des Todes einer ihnen nahestehenden Person. Sie haben ein anderes Zeitgefühl und verarbeiten Verluste anders als die Erwachsenen. Wie die Kinder die Phasen der Trauer durchlaufen ist sehr von ihrem Entwicklungsstand abhängig.

Kleinkinder bis zum dritten Lebensjahr

In diesem Alter haben die Kinder keinen Bezug zum Tod. Trotzdem können diese Kinder eine Trauerreaktion zeigen. Das Kind erlebt vor allem das Getrenntsein und reagiert darauf mit Angst sowie allenfalls mit Regression (Zurückfallen in frühere Entwicklungsstufen). Häufig reagieren die Kinder in diesem Alter ähnlich wie die nahestehenden Erwachsenen. Wichtig ist den Alltagsablauf möglichst aufrechtzuerhalten und weitere Trennungen zu vermeiden.


Drittes bis sechstes Lebensjahr

Die Kinder sehen den Tod als vorübergehendes und rückgängig zu machendes Ereignis an. Sie glauben, dass der Tod durch Gedanken verursacht werden kann, haben häufig magische Erklärungen für den Tod und können sich selbst schuldig fühlen. Für Kinder im Vorschulalter ist es somit wichtig möglichst viel Zeit mit einer Bezugsperson zu



«Ohne die Tränen hätte
die Seele keinen Regenbogen.»

unbekannt



verbringen welche ihnen Zuwendung gibt und einen normalen Alltagsablauf ermöglicht. Die Erklärungen sollten möglichst krankheitsbezogen sein um Selbstverschuldungen zu vermeiden.

Sechstes bis achttes Lebensjahr

Nun beginnen die Kinder zu verstehen, dass der Tod endgültig ist. Sie glauben aber nicht, dass alle Menschen sterben müssen oder dass dies sogar sie betreffen könnte. Der Tod wird personalisiert. Häufig äussern Kinder Wut gegenüber den Verstorbenen oder den Angehörigen welche den Tod nicht verhindern konnten. Die Kinder reagieren häufig mit Angst und depressiven Symptomen sowie körperlichen Beschwerden. Sie haben Angst, dass auch andere ihnen nahestehende Personen versterben könnten. In diesem Alter ist es wichtig, realistische und klare Informationen zu geben und das Kind möglichst in die Beerdigungszeremonie einzubeziehen. Allenfalls ist es sinnvoll die Lehrpersonen zu informieren damit gewisse Reaktionen des Kindes verstanden werden.

Achstes bis zwölftes Lebensjahr


Kinder in diesem Alter haben ein ähnliches Verständnis vom Tod wie die Erwachsenen. Sie verstehen die biologischen Aspekte des Todes aber auch die Auswirkungen auf Beziehungen. Sie gehen eher kopflastig mit dem Tod um und können sich wenig über ihre Gefühle bezüglich Tod und Sterben äussern. Gelegentlich entwickeln sie sogar eine spezielle Neugierde an körperlichen Veränderungen im Sterbeprozess, sind aber auch an

religiösen und kulturellen Traditionen rund um den Tod interessiert. Somit ist es sehr wichtig, dass sie möglichst viel am Totenbett sein dürfen und das Sterben, aber auch die Beerdigung miterleben können.

Zwölftes bis achtzehntes Lebensjahr

Jugendliche sind sehr neugierig bezüglich der existenziellen Fragen rund um den Tod, was gelegentlich zu Risikoaktivitäten führen kann – dies um sich mit der eigenen Sterblichkeit und Endlichkeit auseinanderzusetzen. Häufig wehren sie sich gegen die Rituale und die Unterstützung der Erwachsenen. Sie haben das Gefühl nicht richtig verstanden zu werden. Oft kommen starke Gefühlsreaktionen, welche schwer zu identifizieren und auszudrücken sind. Es ist wichtig, dass sich die Jugendlichen in ihrer Altersgruppe austauschen können. Trotzdem sollten sie auch die Möglichkeit haben sich von Erwachsenen Unterstützung zu holen; sie sollten nicht überschätzt werden.

Selbstverständlich können diese Phasen nicht verallgemeinert werden



«Die Augen der Toten schliessen
wir mit Zartheit. Auch die Augen
der Lebenden müssen mit Zartheit
wieder geöffnet werden.»

Jean Cocteau



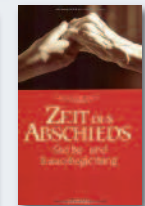
TROST

Der Trauerprozess braucht seine Zeit. Nehmen Sie sich diese Zeit!
Häufig wird die Trauer als wellenförmiges Kommen und Gehen erlebt.
Wenn die Trauer nicht mehr enden will oder Sie zu erdrücken und zu überwältigen droht, dann suchen Sie sich Hilfe bei Fachleuten. Dies gilt auch, wenn Sie solche Reaktionen bei Angehörigen oder Kindern/Jugendlichen wahrnehmen. Ihr Hausarzt, die Gemeindeseelsorge, die Spitex oder das Team der Palliativstation (Seelsorge, Psychoonkologischer Dienst, Sozialdienst, Pflegende und Arzt) stehen gerne als Gesprächspartner zur Verfügung. Nachfolgend finden Sie Literaturhinweise und hilfreiche Adressen; nutzen Sie sie.

Es gibt sehr viele gute Bücher zum Thema «Sterben und trauern». Wir beschränken uns hier auf eine kleine Auswahl, empfehlen aber auch eine Beratung in einer Buchhandlung.

BÜCHER FÜR ERWACHSENE

«Ich sehe deine Tränen», Jorgos Canacakis, Kreuz Verlag Stuttgart (auch als Hörbuch erhältlich.)
«Wege aus der Trauer», Monika Specht-Tomann, Doris Tropper, Kreuz Verlag Stuttgart
«Zeugnisse Sterbender», Monika Renz, Junfermann Verlag Paderborn
«Zeit der Trauer», Verena Kast, Kreuz Verlag Stuttgart
«Dem Tod begegnen und Hoffnung finden», Christine Longaker, Piper Taschenbuch
«Bis wir uns im Himmel wiedersehen», Anselm Grün, Kreuz Verlag Stuttgart
«Spiritualität in der Sterbebegleitung», Daniela Tausch-Flammer, Lis Bickel, Herder Spektrum
«Sterben, Tod und Trauer», Johann-Christoph Student Herder Verlag
«Zeit des Abschieds, Sterbe- und Trauerbegleitung», Monika Specht-Tomann, Doris Tropper, Patmos Verlag Düsseldorf



BÜCHER FÜR JUGENDLICHE

«Wir nehmen jetzt Abschied, Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod»,
Monika Specht-Tomann, Doris Tropper, Patmos Verlag Düsseldorf

«Niemand stirbt für sich allein, Geschichten über Leben und Tod», Lutz van Dijk, Patmos Verlag Düsseldorf

BÜCHER FÜR UND MIT KINDERN

«Wenn Kinder nach dem Sterben fragen», ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher,
Daniela Tausch-Flammer, Lis Bickel, Herder Verlag

«Tränen, die nach innen fließen», Erlebnisberichte betroffener Kinder und Eltern, Regine Schindler,
Edition Kemper im Verlag Ernst Kaufmann Lahr

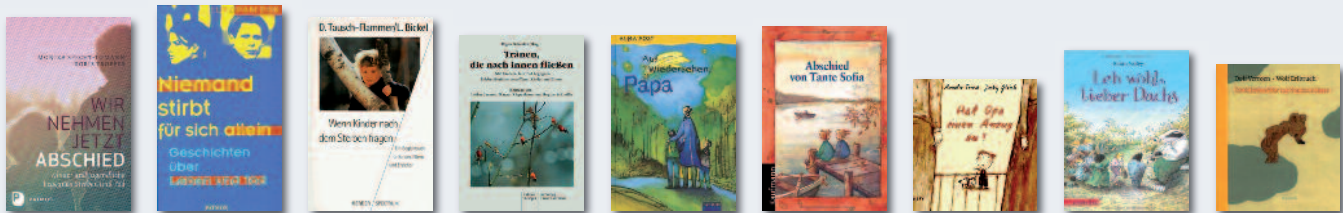
«Auf Wiedersehen, Papa», Alma Post, Patmos Verlag Düsseldorf

«Abschied von Tante Sofia», Hiltraut Olbrich, Astrid Leson, Verlag Ernst Kaufmann Lahr

«Hat Opa einen Anzug an?», Amelie Fried, Jacky Gleich, Carl Hanser Verlag

«Leb wohl lieber Dachs», Susan Varley, Betz Verlag, Wien

«Ein Himmel für den kleinen Bären», Dolf Verroen, Wolf Erlbruch, Carl Hanser Verlag



INSTITUTIONEN UND ADRESSEN

Palliativstationen Graubünden

Kantonsspital Graubünden (Chur), Telefon 081 254 85 10 oder Sekretariat Telefon 081 256 72 10
Gesundheitszentrum Unterengadin (Scuol), Telefon 081 861 10 33

Kantonaler Palliativer Brückendienst

Palliativer Brückendienst (Chur und Umgebung), Telefon 081 254 85 00
Palliativer Brückendienst (Surselva), Telefon 081 926 57 66
Palliativer Brückendienst (Engiadina Bassa), Telefon 081 861 26 70

Freiwillige Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden

Tecum (Chur, Surselva, Mittelbünden, Regio Viamala, Prättigau und Unterengadin), Telefon 079 220 07 70
Hospizgruppe Klosters, Telefon 076 534 34 89
Begleitet in Davos, Telefon 081 416 74 23
Accompagnamaint sülla via da murir (Unterengadin), Telefon 079 324 56 29

Seelsorge und Psychologische Begleitung

Seelsorge Kantonsspital Graubünden, Telefon 081 256 74 00
Psychoonkologischer Dienst Kantonsspital Graubünden, Telefon 081 256 66 46
Krebsliga Graubünden, Telefon 081 252 50 90

Informations- und Beratungsstelle für pflegende Angehörige

Rotes Kreuz (Graubünden), Telefon 081 258 45 94, E-Mail pflegendeangehoerige@srk-gr.ch

Informations- und Beratungsstelle Palliative Care Graubünden

Verein palliative gr, Telefon 081 250 77 47, E-Mail info@palliative-gr.ch



Informationsbroschüre
«Palliative Care beginnt im Leben»
Lebensqualität im Leben und im Sterben



Begleitbroschüre
«Was im Leben und im Sterben trägt»
Ausgewählte Texte



Begleitbroschüre
«Wenn ein naher Mensch stirbt»
Veränderungen am Ende des Lebens – Trauer – Trost

Die Broschüren können unter www.palliative-gr.ch bestellt werden.



Diese Informationen basieren auf der Broschüre «Coping with dying?» Liverpool, UK.
Deutsche Übersetzung: Palliativzentrum Kantonsspital St.Gallen
Überarbeitung: HOSPIZ IM PARK, Arlesheim BL, palliative gr

© 2014 **Herausgeber** Verein «palliative gr», www.palliative-gr.ch
Illustration Titelblatt Verena Staggl, www.verena-staggl.com
Fotografien Shutterstock, www.shutterstock.com
Gestaltung ccgrafik Anstalt, www.ccgrafik.li
Druck Casanova Druck und Verlag AG, www.casanova.ch

www.palliative-gr.ch