

# WENN EIN GELIEBTER MENSCH STIRBT

INFORMATIONEN FÜR ANGEHÖRIGE UND BEZUGSPERSONEN



# Inhalt

Seite 4 – Das Sterben begleiten

Seite 5 – Wahrnehmung sterbender Menschen

Seite 6 – Veränderungen am Ende des Lebens

Seite 9 – Kinder und Jugendliche am Sterbebett

Seite 10 – Gebete und Seelsorge

Seite 12 – Nach dem Tod

Seite 13 – Trauern

Seite 14 – Unterstützungsangebote

Seite 15 – Literaturhinweise

Seite 16 – Gebete

## **HERAUSGEBER:**

Pius-Hospital Oldenburg

TEXT: Kristin Weyer

LEKTORAT: Bertine Pienkos

## **HINWEIS:**

Bitte beachten Sie, dass mit einigen der verwendeten Bezeichnungen in diesem Heft die männliche, weibliche und nicht binäre Form gemeint ist.

Das Weglassen geschlechtsspezifischer Bezeichnungen soll keineswegs diskriminieren, sondern lediglich einen ungestörten Lesefluss gewährleisten.

## Liebe Angehörige, liebe Zugehörige,

die letzten Tage einer nahestehenden Person sind für die Angehörigen und Zugehörigen eine Zeit der Unsicherheit, der Angst, der vielen Fragen und der Trauer.

Jeder Mensch nähert sich dem Tod auf seine ganz eigene Weise und drückt so in seinem Sterben seine Einmaligkeit aus. Der Tod ist so einzigartig, wie jeder Mensch einzigartig ist.

Wir, das Team aus Ärzten, Pflegenden, Seelsorge, Psychoonkologie und Sozialdienst im Pius-Hospital Oldenburg möchten für Sie da sein und Ihnen mit dieser Broschüre, aber vor allem mit Wort und Tat zur Seite stehen.

Vielleicht haben Sie viele Fragen, die Sie beschäftigen, wie zum Beispiel:

- Wie kann ich helfen, was kann ich tun?
- Was geschieht beim Sterben?
- Wie geht es weiter?

Wir hoffen, dass Sie in dieser Broschüre finden, was Sie im Moment brauchen: Information, Gebete, Ermutigung und Trost.

Wir wünschen Ihnen für die kommende Zeit viel Kraft.  
Das Team des Pius-Hospitals Oldenburg

## DAS STERBEN BEGLEITEN

**Einen geliebten Menschen in seinen letzten Tagen zu begleiten, erfordert viel Kraft. Einfach da sein, wahrnehmen und zuhören sind in diesen Tagen am wichtigsten.**

Bedenken Sie aber auch, dass Sie und der Sterbende Auszeiten brauchen. Eine gute Begleitung bedeutet nicht, ununterbrochen da zu sein. Gönnen Sie sich zwischendurch eine Tasse Kaffee, einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft oder ein ablenkendes Gespräch mit Menschen, die Ihnen guttun.

Sollte gerade in dieser Zeit der Tod eintreten, machen Sie sich keine Vorwürfe. Oft sterben Menschen genau dann, wenn niemand bei ihnen ist. Vielleicht ist es so für sie leichter, zu gehen. So wie der Weg des Sterbens ist auch das Sterben selbst etwas sehr Persönliches. Die Zeit der Begleitung kann für Sie eine große Herausforderung bedeuten, Sie entwickeln vielleicht viel mehr Kraft, als Sie sich je vorgestellt haben. Jedoch kann es auch sein, dass Sie immer wieder an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit kommen.

Sorgen Sie für sich, scheuen Sie sich nicht, nach seelsorgerischer, psychologischer oder spiritueller Begleitung zu fragen. Unser multiprofessionelles Team hilft Ihnen dabei, die für Sie passende Unterstützung zu finden.

**„Ummantelnde Therapie“ – Situation annehmen, wie sie ist**

**Die Versorgung von Sterbenden richtet sich immer nach der aktuellen Situation und den individuellen Bedürfnissen des Sterbenden, die so individuell sein können wie der Mensch selbst.** Damit ist in dieser besonderen Situation eine große Bandbreite an menschlichen Reaktionen und Gefühlen ganz natürlich. Um diesem Umstand sowie der individuellen Biografie und der aktuellen Lebenssituation Rechnung zu tragen, nähern sich die Ärzte und Pflegenden im Pius-Hospital immer wieder neu und immer ein wenig anders an einen Menschen und dessen Familie an. Wir versuchen, die Wünsche der Patienten in ihren letzten Tagen möglich zu machen, soweit es geht. Wenn ein Patient zum Beispiel nicht mehr gewaschen werden möchte, wird dies ebenfalls respektiert. Wir begrüßen es auch, wenn Sie als Familienmitglied oder als Vertrauensperson bei Pflegehandlungen anwesend sind oder dabei unterstützen möchten.

Das ganze Ausmaß und die unausweichliche Tragweite einer Erkrankung zu begreifen, braucht sicherlich Zeit. Seien Sie sich deshalb gewiss, dass es auch in dieser Krankheitsphase eine wirksame, begleitende und im besten Sinne des Wortes ganzheitliche „ummantelnde“ – also eine palliative – Therapie gibt.

## WAHRNEHMUNG STERBENDER MENSCHEN

### Was nimmt ein sterbender Mensch wahr?

**Merkt er, dass jemand in seiner Nähe ist? Hört er, was zu ihm gesagt wird, obwohl er vielleicht nicht mehr antwortet? Spürt er die Berührungen? Sieht er noch etwas, obwohl sein Blick in die Ferne gerichtet ist?**

Für die meisten Menschen ist es ein großes Geschenk, wenn die wichtigen und vertrauten Menschen in seinem Leben ihn im Sterben nicht allein lassen. Dabei spielen die Gefühle meist eine größere Rolle als das gesagte Wort. Wir spüren, ob jemand freundlich oder abweisend, glücklich oder traurig ist. Wichtiger als das Reden ist es, da zu sein.

Nehmen Sie sich einen Stuhl und setzen Sie sich ans Bett und versuchen zu spüren, was der Sterbende in diesem Moment möchte. Reden Sie mit ihm, als würde er alles verstehen. Berühren Sie ihn vorsichtig, aber halten Sie ihn nicht fest.

Sterbende Menschen wollen in der letzten Phase ihres Lebens häufig keine oder nur noch wenig körperliche Berührung. Empfinden Sie es daher bitte nicht als Zurückweisung, wenn der Sterbende seine Hand zurückzieht.

*Manche Menschen warten mit dem Sterben,  
bis alle da sind.*

*Manche passen diesen einen kleinen Moment ab,  
in dem niemand da ist und sterben genau dann.*

*Es ist ihr Weg, ihre einzigartige Weise,  
aus dieser Welt zu gehen.*

*Nun gehst du. Auf deine Weise.*

*Ich begleite dich. Auf meine Weise.*

*Ich atme ein,*

*ich atme aus.*

*Ich spüre in mich hinein, ich spüre zu dir hin.*

*Wir gehen noch ein Stück gemeinsam.*

*Bis unsere Wege sich trennen.*

aus: **Abschied am Lebensende**,  
Diakonie Hessen

# VERÄNDERUNGEN AM ENDE DES LEBENS

**Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen anders.** Es gibt jedoch Veränderungen oder Zeichen, die darauf hinweisen, dass dieser Weg begonnen hat. Dabei kann es sein, dass mehrere dieser Anzeichen auftreten können oder aber nur einzelne oder gar keine.

## Körperliche Veränderungen

### Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

**Die Ernährung spielt in der letzten Phase des Lebens bei zunehmender Schwäche eine untergeordnete Rolle.** Wir verbinden Essen mit Fürsorge und Liebe, jedoch braucht der Körper keine Nahrung mehr, denn er stellt nach und nach seine Funktionen ein. Sie müssen keine Angst haben, dass Ihr Angehöriger verdurstet oder verhungert. Das Verabreichen von Nahrung und Flüssigkeit kann sogar zusätzlich belastend sein, da der Körper sie nicht verarbeiten kann. Bei Mundtrockenheit und Durstgefühl hilft es, den Mund immer wieder mit Flüssigkeit zu befeuchten, zum Beispiel durch Tupfer oder mithilfe einer kleinen Sprühflasche. Benutzen Sie als Flüssigkeit etwas, was Ihr Angehöriger gerne getrunken hat.

### Veränderung der Atmung

**In der unmittelbaren Sterbephase sind die Körperfunktionen so eingeschränkt, dass der Bedarf an Sauerstoff deutlich sinkt.** Oft haben die Sterbenden große Angst vor Atemnot und Ersticken. Die Gabe von Sauerstoff ist jedoch in der Regel nicht hilfreich. Viel wichtiger ist es, den Sterbenden zu beruhigen und ihm durch Ihre Anwesenheit zu zeigen, dass er nicht allein ist.

Es kann auch sein, dass ein rasselndes Atemgeräusch auftritt, das durch Schleim im Kehlkopfbereich oder den tieferen Atemwegen hervorgerufen wird. Es entsteht durch die mangelnde Kraft, zu husten oder zu schlucken. Der Atemrhythmus verändert sich, die Pausen zwischen den Atemzügen werden länger und der Atem setzt aus und beginnt dann wieder mit einem tiefen Atemzug. Für den Sterbenden selbst ist die Veränderung der Atmung nicht belastend, ähnlich wie beim Schnarchen belastet sie eher das Umfeld.

### Schmerzen

**Die größte Angst der meisten Menschen im Zusammenhang mit dem Tod ist die Angst vor Schmerzen.** Die Schmerzen in der Sterbephase können sich aufgrund verschiedener Veränderungen im Körper wandeln, sie können stärker oder weniger werden. Auch wenn sich Ihr Angehöriger nicht mehr äußern kann, können Hinweise wie eine angespannte Mimik, eine schnelle Atmung oder eine veränderte Körperhaltung auf Schmerzen hinweisen. Die Schmerztherapie wird frühzeitig angepasst und kann sich in der Sterbephase auch noch mal verändern.

## Schwere Erschöpfung und Kraftlosigkeit

**Der sterbende Mensch hat oft keine Kraft mehr, sich selbst zu bewegen.**

Er braucht immer mehr Ruhe und Schlaf. Kleinste Anstrengungen bedeuten für ihn Höchstleistung. Hinzu kommt das seelische Bedürfnis, sich zurückzuziehen.

## Weitere körperliche Veränderungen

**Die Körpertemperatur verändert sich,** Arme und Beine werden durch die verminderte Durchblutung kälter und können blass und bläulich werden. Manchmal schwitzt der Sterbende übermäßig. Der Puls kann schwach und unregelmäßig sein.



*Bedenkt: den eigenen Tod stirbt man nur.  
Doch mit dem Tod der andern muss man leben!*

Mascha Kaléko

## Veränderung des Bewusstseins

### Fehlende Orientierung, Verwirrtheit

**Der sterbende Mensch schläft immer mehr und kann manchmal nur mühsam aus dem Schlaf erweckt werden.** Er verliert das Zeitgefühl und erkennt vielleicht Sie oder andere anwesenden Personen nicht mehr. Machen Sie sich bitte bewusst, dass das kein Zeichen von Ablehnung ist, sondern dass der sterbende Mensch sich in seine eigene Welt zurückzieht und den Bezug zu unserer Realität verliert. Es kann auch sein, dass er von Ereignissen oder Menschen spricht, die Sie nicht kennen. Wichtig ist, dass man nicht versucht, ihm seine Realität auszureden oder sie als Halluzinationen abtut, sondern zuhört und Anteil daran nimmt und vielleicht auch nach der Bedeutung fragt.

### Unruhe

**Die Angst vor dem Ungewissen, dem Danach oder dem Zurücklassen der Liebsten kann eine große Unruhe beim sterbenden Menschen auslösen.** Es kann sein, dass er immer wieder versucht aufzustehen, ziellose Arm- und Beinbewegungen macht oder Halluzinationen hat. Typischerweise wechseln sich klare Phasen der Wachheit und Phasen der stärkeren Verwirrtheit ab. Oft blüht ein sterbender Mensch in den letzten Tagen noch mal auf und nimmt Anteil am Leben.

### Bewusstlosigkeit/Koma

**Es kann sein, dass der sterbende Mensch in den letzten Tagen nicht mehr ansprechbar ist.** Aus Befragungen von „klinisch toten“ Menschen weiß man, dass Menschen, die nicht bei Bewusstsein sind, doch trotzdem alles hören, denn der Hörsinn ist der letzte Sinn, der schwindet. Reden Sie mit Ihrem Angehörigen so, als würde er noch alles hören. Wenn Sie ihm noch etwas Wichtiges mitteilen wollen, sagen Sie es ruhig. Dafür ist es nicht zu spät.

## Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt

### Rückzug vom Leben

**In seinen letzten Tagen zieht sich der sterbende Mensch immer mehr von der Außenwelt zurück.** Er hat immer weniger das Bedürfnis zu sprechen und möchte vielleicht nur noch wenige ihm vertraute Menschen um sich haben. Stille umgibt den sterbenden Menschen und er findet zu einer inneren Ruhe. In diesen Stunden kann sich der Blick auf das gelebte Leben noch einmal verändern und Zusammenhänge können klarer werden als bisher wahrgenommen.

### Kommunikation

**Die Sprache von sterbenden Menschen zu entschlüsseln, ist für Sie als Angehörige oft schwierig.** Die Aussagen wie „Ich muss die Koffer packen ...“ oder „Ich muss los ...“ scheinen nicht logisch, sondern sind Folge einer inneren Erlebniswelt. Es drückt etwas von dem aus, was der sterbende Mensch verarbeitet.





## KINDER UND JUGENDLICHE AM STERBEBETT

**Vielleicht stellen Sie sich die Frage, ob Kinder und Jugendliche den sterbenden Menschen noch einmal besuchen können oder sollen.** Sie sollten es abhängig von der Situation des sterbenden Menschen und den Bedürfnissen des Kindes machen. Sprechen Sie, wenn möglich, vor allem mit dem sterbenden Menschen und den Kindern und Jugendlichen selbst und fragen Sie nach ihren Wünschen, Gedanken und Befürchtungen.

Wenn Kinder und Jugendliche den sterbenden Menschen besuchen, dann ist es gut und hilfreich, wenn eine erwachsene Person anwesend ist, die ihr Augenmerk und ihre Sorge in erster Linie auf sie richtet, Fragen beantwortet und auftretende Emotionen begleitet.

Kinder und Jugendliche fühlen große Trauer und Leid angesichts des Todes einer ihnen nahestehenden Person, jedoch verarbeiten sie Verluste anders als Erwachsene.

Sie durchlaufen die Phasen der Trauer abhängig von ihrem Entwicklungsstand.



## GEBETE UND SEELSORGE

**Im Sterbeprozess kann es sein, dass spirituelle oder religiöse Bedürfnisse entstehen.**

Auch wenn Sie wenig oder nie in der Kirche waren und Sie selbst nichts Sicheres über den Tod und die Zeit danach sagen können, so vermitteln Sie als Christ dennoch, dass es für Sie eine Zukunft in Gott gibt, die sich niemand verdienen muss, die auch niemand fürchten muss. Sie wird von Gott geschenkt.

Oder vielleicht haben Sie den Impuls, ein Gebet zu sprechen, oder Sie wissen, dass Ihr Angehöriger religiös war. Tun Sie es, ein Gebet kann den sterbenden Menschen und Ihnen helfen. Kann der sterbende Mensch seine Wünsche nicht mehr äußern, so bieten sich die christlichen Grundgebete an oder Gebete aus dem Gotteslob, die Ihrem Angehörigen vielleicht vertraut sind und Trost und Halt bieten.

## Die Seelsorge im Pius-Hospital

**Die Seelsorge im Pius-Hospital möchte Sie in dieser Zeit begleiten, Sie anhören, Ihnen beistehen und Sie unterstützen.** Im ruhigen, geschützten Raum eines seelsorgerlichen Gesprächs können belastende Nachrichten und Ereignisse ausgesprochen und verarbeitet werden, Zuversicht und neuer Lebensmut wachsen. Sehr oft sind Angehörige nicht weniger betroffen als die Patienten, sind aber meist weniger im Blick. Deswegen gilt das Angebot des Gesprächs und der Begleitung selbstverständlich auch für Sie. Im Eingangsbereich des Krankenhauses befindet sich die Pius-Kapelle. Als Ort und Raum der Stille und Sammlung, des persönlichen Gebets, aber auch der regelmäßigen gottesdienstlichen Feiern können Menschen hier Trost und Stärkung erfahren.

## Psychoonkologische Unterstützung

**Parallel oder alternativ zur seelsorgerischen Unterstützung bieten die Pius-Psychoonkologinnen ihre Hilfe und ihr Know-how im Umgang mit Krisensituationen an.** Dieses Angebot steht im Pius-Hospital unabhängig vom Verlauf allen Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung und ihren Angehörigen offen. Tempo und Thema bestimmen hierbei immer die Betroffenen. Die Ansprechpartnerinnen der Psychoonkologie können gegebenenfalls dabei helfen, den Prozess des Abschiednehmens für alle Beteiligten zu erleichtern und den Weg in die Trauer zu bahnen. Hierfür gibt es aber kein Patentrezept. In diesen Situationen geht es darum, den Raum offen zu halten und die Situation individuell anzunehmen.

## Der Soziale Dienst im Pius-Hospital: Bedürfnisse abgleichen

**Klarheit, wie die verbleibende gemeinsame Zeit gestaltet werden soll, können auch Gespräche mit dem Sozialen Dienst des Pius-Hospitals schaffen.** Hier wird häufig besprochen, ob der Aufenthaltsort den Bedürfnissen des Patienten entspricht, um im Bedarfsfall noch rechtzeitig Vorbereitungen für einen Ortswechsel treffen zu können. Sollte eine stationäre Weiterversorgung infrage kommen, berät der Sozialdienst zu Möglichkeiten der Hospizpflege, vermittelt Erstkontakte zu Ansprechpartnern und klärt die Aufnahmemodalitäten. Bei Rückkehr in die häusliche Versorgung werden, soweit es erforderlich und gewünscht ist, ein ambulanter Pflegedienst mit Palliativversorgung als auch notwendige Pflegehilfsmittel organisiert. Ein dichtes Helfersystem, bestehend aus Haus-/Palliativarzt, Pflegefachkräften und ehrenamtlichen Mitarbeitern des Hospizdienstes sorgt dafür, dass sich die Angehörigen bei der Betreuung des Sterbenden sicher fühlen können. Nicht immer stimmen jedoch die Bedürfnisse der Angehörigen und Sterbenden überein. Eine große Herausforderung entsteht, wenn Sterbende zu Hause versorgt werden möchten, Angehörige diesen Wunsch aber nicht erfüllen können oder/und wollen. In solchen Situationen braucht es oftmals mehrere ausführliche Beratungsgespräche, in denen Möglichkeiten und Schwierigkeiten ausgelotet werden und gemeinsam ein gangbarer Weg gesucht wird.

## NACH DEM TOD

### Abschied nehmen

**Wenn der Zeitpunkt des endgültigen Abschieds gekommen ist, lassen Sie sich Zeit, um die Stille und die Besonderheit dieses Augenblicks auf sich wirken zu lassen.** Alles, was in der gemeinsamen letzten Zeit erlebt wurde – Freude und Leid, Trauer und Schmerz, Hoffnung und Angst, Vollendetes und Unvollendetes –, ist noch einmal auf besondere Weise im Raum gegenwärtig. Lassen Sie sich Zeit, um zu begreifen, was geschehen ist und um Abschied zu nehmen. Tun Sie dieses auf Ihre Weise. Viele Menschen öffnen das Fenster in dem Glauben, dass die Seele so gehen kann. Scheuen Sie sich nicht, Ihren geliebten Menschen noch einmal zu berühren oder ihm einen Kuss zu geben. Vielleicht möchten Sie auch ein Gebet für ihn sprechen oder ihm letzte Worte, Wünsche oder Gedanken mit auf dem Weg geben. All dieses kann Ihnen beim Abschied helfen.

bleiben Sie so lange in der Nähe des Verstorbenen, bis Sie sagen können: Jetzt ist es gut. Vereinbaren Sie mit dem Stationsteam, wie lange der Verstorbene im Zimmer bleiben kann. Nach dem Tod wird der für Ihren verstorbenen Angehörigen zuständige Arzt informiert. Dieser wird die sogenannte erste Leichenschau durchführen, um den Tod anhand der sicheren Todeszeichen festzustellen und dann den Totenschein auszufüllen. Das Pflegepersonal wird den Körper ein letztes Mal versorgen. Das bedeutet, dass der Körper des Toten gewaschen wird und eventuell noch vorhandene Zugänge und Schläuche gezogen werden. Wenn Sie möchten, können Sie an der Versorgung teilnehmen oder uns vorher die Lieblingspflegesachen Ihres Angehörigen bereitstellen.

### Aufbahrung im Pius-Hospital

**Es besteht die Möglichkeit, den Verstorbenen in einem speziellen Raum hier im Pius-Hospital aufzubahren.** Dort haben Sie die Möglichkeit, Abschied von Ihrem geliebten Menschen zu nehmen, ganz in Ruhe und so lange, wie Sie es brauchen. Es steht Ihnen neben dem Aufbahrungsraum auch ein Raum der Ruhe und Andacht zur Verfügung.

### Wie es weitergeht

**Nehmen Sie sich die Zeit, ein Bestattungsinstitut auszusuchen, das Ihren Wünschen entspricht.** Die Mitarbeiter des Bestattungsinstituts werden Sie zu allen Möglichkeiten der Bestattung beraten – meist auch in vertrauter Umgebung bei Ihnen zu Hause. Fragen Sie auch nach individuellen Möglichkeiten bei der Bestattung. Der Bestatter erledigt fast alles für Sie: Behördengänge, Urkunden, Anträge, Anzeigen in der Zeitung und vieles mehr. Wenn Sie sehr aufgewühlt sind, lassen Sie sich bei dem Gespräch mit dem Bestatter begleiten. Entscheiden Sie in Ruhe. Folgende Unterlagen benötigt der Bestatter:

- Familienstammbuch (Geburts-, Heirats- und ggf. Scheidungsurkunde sowie ggf. Sterberkunde des Ehegatten)
- Krankenkassenkarte und Personalausweis des Verstorbenen
- Dokumente über eine eventuell schon vorhandene Grabstelle
- Rentennummer des Verstorbenen
- ggf. Sterbekassenunterlagen

# TRAUERN

## Zeit zum Trauern

**Trauer braucht Zeit und jeder erlebt seine Trauer anders. Keiner kann Ihnen vorschreiben, wie lange Trauer währt, wie sie sich äußern darf und was hilft. Lassen Sie sich Zeit, Ihren eigenen Weg der Trauer zu finden und zu gehen.**

Trotz aller Unterschiedlichkeit gibt es Gemeinsamkeiten, wie Menschen Trauer durchleben: Das Trauern ist ein Prozess mit verschiedenen Phasen. Man ist geschockt und betäubt und kann den Verlust nicht wahrhaben. Es brechen Gefühle auf: Sehnsucht, Wut, Verzweiflung, Angst und man sucht nach dem Verlorenen. Man fühlt sich desorientiert und hat Probleme, seinen Alltag „normal“ zu leben. Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen und Entscheidungsschwierigkeiten gehen damit einher. Das alte Leben stimmt nicht mehr, in einem neuen hat man sich noch nicht eingerichtet. Und dennoch kommt die Zeit, wo man sich wieder nach außen orientieren kann und neue Energie und Lebensmut spürbar sind. In der Trauerzeit werden verschiedene Aufgaben bewältigt, Gefühle durchlebt und verarbeitet:

**Sehen, was verloren ist – annehmen, dass es verloren ist – loslassen, was verloren ist – wahrnehmen, was geblieben ist – annehmen, was geblieben ist – einlassen auf das, was geblieben ist – einlassen auf das, was das Leben noch bereit hält**

Wichtig dabei ist: Die einzelnen „Aufgaben“ werden nicht nacheinander bearbeitet und abgehakt, sondern stellen sich immer wieder neu ins Leben, bis der Schmerz der Trauer als Teil des Lebens integriert wird.

## Was tut mir gut?

Überlegen Sie, was Ihnen guttut und sagen Sie Ihrem Partner, Ihren Kindern, Freunden oder Verwandten, was Sie sich wünschen. Es ist wichtig, die Trauer auszuleben, aber auch Grenzen zu setzen, um nicht ins Bodenlose zu versinken. Es ist wichtig, sich Zeit und Raum zum Trauern zu geben, aber ebenso wichtig ist es, sich Freude zu erlauben und sich Gutes zu gönnen:

**allein sein – jemand, der bei mir ist – weinen – schlafen – mit jemanden über meinen Verlust sprechen oder mit jemanden gemeinsam schweigen – mir den Kummer von der Seele schreiben – Kontakte zu Menschen, die Ähnliches erlebt haben – professionelle Hilfe – ein gutes Buch zum Thema lesen**

## Wie sag ich's den anderen?

Enge Freunde und Verwandte möchten Sie sicherlich unterstützen, sind oft aber unsicher, was Sie brauchen. Überlegen Sie sich, womit sie Sie am besten unterstützen können.

**Möchte ich über meinen Verlust sprechen oder ist es mir lieber zu schweigen? Will ich, dass jemand bei mir ist oder bin ich lieber allein? Welche Menschen tun mir gut?**

Sagen Sie Ihren Freunden und Verwandten, was Sie sich wünschen. Nehmen Sie Hilfe an! Sie sind dadurch entlastet und die anderen sind froh, wenn sie etwas für Sie tun können.

## Wir sind für Sie da! UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE im Pius-Hospital

- **Psychoonkologischer Dienst**, Gesprächsangebot für Angehörige, monatlicher Gesprächskreis „Gemeinsam leben mit Krebs“  
Telefon 0441 229-1518 oder per Mail: psychoonkologie@pius-hospital.de
- **Sozialer Dienst**  
Telefon 0441 229-1310 oder per Mail: josef.ross@pius-hospital.de
- **Seelsorge**  
Dr. Gunda Holtmann  
Telefon 0441 229-1301
- **Onkologische Fachkrankenschwestern**  
Schw. Gisela Bothe (Station EC)  
Schw. Alexandra Dzengel (Station EC)  
Schw. Gabriele Bohmann-Kemper (Station EC)  
Schw. Andrea Specker (Station EC)  
Schw. Kristin Weyer (Station 2C)  
Telefon 0441 229-2146 oder -2125
- **Klinik für Anästhesie und interdisziplinäre Intensivmedizin**  
Telefon 0441 229-1710

### Weitere Angebote

- **Trauerbegleitung des Hospizes St. Peter**, unabhängig davon ob der Verstorbene dort war oder nicht. Verschiedene Angebote, wie Einzelgespräche oder offene Gesprächsgruppen, regelmäßige Gruppentreffen und vieles mehr.
- **Hospiz St. Peter**, Georgstraße 23, 26121 Oldenburg  
Telefon 0441 99 92 09-20 / [www.hospiz-oldenburg.de](http://www.hospiz-oldenburg.de)
- **Trauerland Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche**  
Schloßplatz 23, 36122 Oldenburg  
Telefon 0441 920 580 20 / [www.trauerland.org](http://www.trauerland.org)
- **Online-Beratung für trauernde und sterbende Jugendliche:** [www.da-sein.de](http://www.da-sein.de)
- **BeKoS**, Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.  
Hier finden Sie eine Übersicht über Selbsthilfegruppen im Raum Oldenburg.  
Telefon 0441 88 48 48 / [www.bekos-oldenburg.de](http://www.bekos-oldenburg.de)
- **TrostReich:** Oldenburger Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche e.V.  
Telefon 0441 18 00 03 99 / [www.trostreich-ol.de](http://www.trostreich-ol.de)



## LITERATUR

### FÜR ERWACHSENE

- „Zeit des Abschieds, Sterbe- und Trauerbegleitung“, Monika Specht-Tomann, Doris Tropper, Patmos Verlag Düsseldorf
- „Zeit der Trauer“ Verena Kast, Verlag Stuttgart
- „Plötzlich ist alles anders – wenn Eltern an Krebs erkranken“ Sylvia Broeckmann, Verlag Klett-Cotta
- „Trösten – aber wie?“ Klaus Schäfer, Verlag Friedrich Pustet

### FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- „Wenn Kinder nach dem Sterben fragen, ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher“ Daniela Tausch-Flammer, Lis Bickel, Herder Verlag
- „Hat Opa einen Anzug an?“ Amelie Fried, Jacky Gleich, Carl Hanser Verlag
- „Wir nehmen jetzt Abschied, Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod“ Monika Specht-Tomann, Doris Topper, Patmos Verlag Düsseldorf
- „Die Regenbogenbrücke: Ein kleiner Hase in Trauer“ Celina Del Amo, Heinz Grundel, Books on Demand





## Vater unser

*Vater unser im Himmel.  
Geheiligt werde dein Name.  
Dein Reich komme,  
dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser täglich Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.  
Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.  
Amen.*



*Der Herr ist mein Hirte,  
nichts wird mir fehlen.  
Er lässt mich lagern auf grünen Auen  
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.  
Er stillt mein Verlangen;  
er leitet mich auf rechten Pfaden,  
treu seinem Namen.  
Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht,  
ich fürchte kein Unheil;  
denn du bist bei mir,  
dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.  
Du deckst mir den Tisch  
vor den Augen meiner Feinde.  
Du salbst mein Haupt mit Öl,  
du füllst mir reichlich den Becher.  
Lauter Güte und Huld werden mir folgen  
mein Leben lang,  
und im Haus des Herrn darf ich wohnen für  
lange Zeit.*

**Psalm 23**

*Ich traue deiner Gnade und gebe mein Leben ganz in deine Hand.  
Mach du mit mir, wie es dir gefällt und wie es gut für mich ist.  
Ob ich lebe oder sterbe, ich bin bei dir und du bist bei mir,  
mein Gott. Herr, ich warte auf dein Heil und auf dein Reich.  
Amen.*

Dietrich Bonhoeffer

## Alles hat seine Zeit

*Ein jegliches hat seine Zeit,  
und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:  
geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit;  
pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt, ist hat seine Zeit;  
töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit;  
abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;  
weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit;  
klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;  
Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit;  
herzen hat seine Zeit, aufhören zu herzen hat seine Zeit;  
suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit;  
behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;  
zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit;  
schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;  
lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit;  
Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.*

Der Prediger Salomo (Kohélet, Pred. 3,14)

*Bleibe bei uns, Herr,  
denn es will Abend werden,  
und der Tag hat sich geneigt.  
Bleibe bei uns  
am Abend des Tages,  
am Abend des Lebens,  
am Abend der Welt.  
Bleibe bei uns mit deiner  
Gnade und Güte,  
mit deinem Trost und Segen.  
Bleibe bei uns, wenn über uns kommt  
die Nacht der Trübsal und Angst,  
die Nacht der Anfechtung und des Zweifels,  
die Nacht des Todes.  
Bleibe bei uns und bei all deinen Gläubigen.  
Amen.*

nach **Gotteslob 18,7**

*Fürchte dich nicht,  
denn ich habe dich befreit,  
ich habe dich beim Namen gerufen,  
du gehörst mir.  
Wenn du durchs Wasser schreitest,  
bin ich bei dir,  
wenn durch Ströme,  
dann reißen sie dich nicht fort.  
Wenn du durchs Feuer gehst,  
wirst du nicht versengt,  
keine Flamme wird dich verbrennen.  
Denn ich, der Herr, bin dein Retter.*

**Jes 43, 1b-3a**



Medizinischer Campus  
Universität Oldenburg

Pius-Hospital Oldenburg  
Georgstraße 12, 26121 Oldenburg  
Telefon 0441 229-1502  
Telefax 0441 229-1525  
info@pius-hospital.de  
[www.pius-hospital.de](http://www.pius-hospital.de)