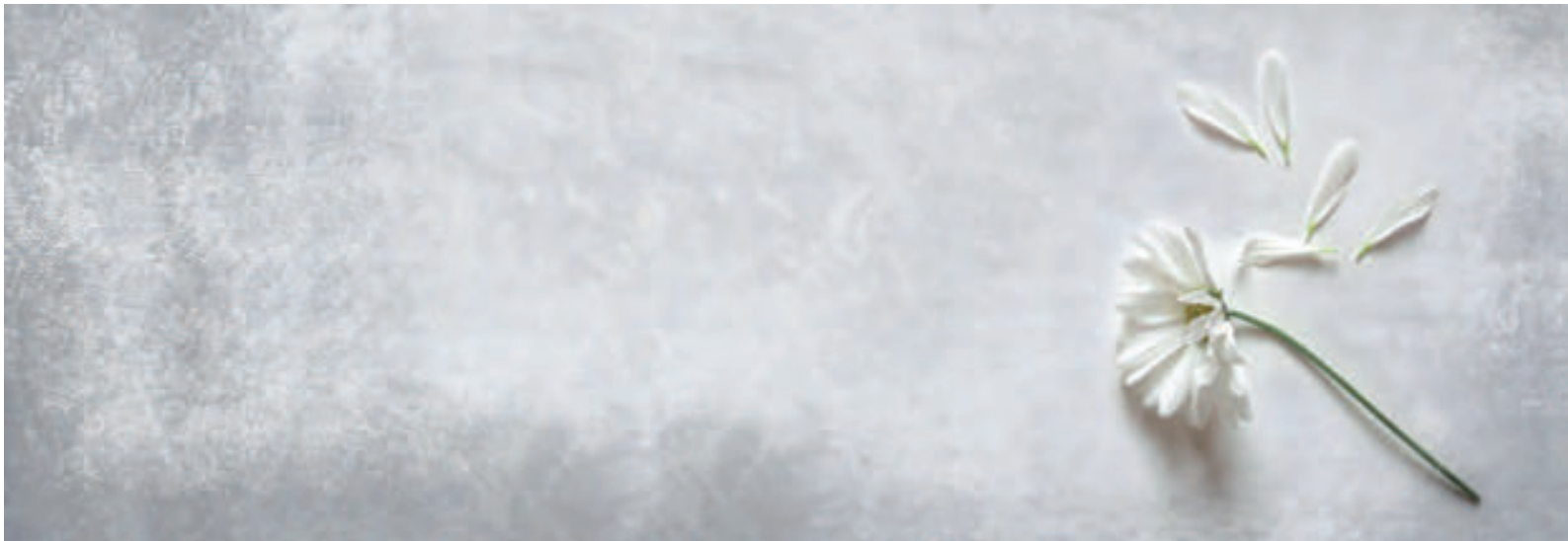


## WENN EIN GELIEBTER MENSCH STIRBT



Palliative Betreuung am Lebensende – eine Information des HOSPIZ IM PARK

# INHALTSVERZEICHNIS



<b>Einleitung</b>	3
<b>Veränderungen am Ende des Lebens</b>	4
<b>Veränderungen im körperlichen Bereich</b>	5
<b>Veränderungen des Bewusstseins</b>	7
<b>Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich</b>	9
<b>Mit Veränderungen umgehen</b>	11
<b>Wenn ein geliebter Mensch stirbt</b>	13
<b>Trauerreaktionen</b>	14
<b>Spiritualität</b>	17
<b>Wenn die Trauer nicht mehr endet</b>	18
<b>Wie Kinder und Jugendliche trauern</b>	19
<b>Bücher zum Thema «Sterben und Trauern»</b>	22
<b>Institutionen und Adressen</b>	23

Herausgeberin: HOSPIZ IM PARK, 2009  
Konzept & Design: una werbeagentur ag, [www.unaidea.ch](http://www.unaidea.ch)

# WIR SIND FÜR SIE DA. WIR BEGLEITEN SIE.

## Liebe Angehörige

Die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person ist für viele Angehörige und ihre Freunde eine Zeit der Krise, der Angst und Unsicherheit. Wir möchten für Sie da sein und Ihnen mit Hilfe dieser Broschüre, aber vor allem mit Wort und Tat zur Seite stehen.

Vielleicht geht es Ihnen auch so, dass Fragen Sie beschäftigen wie zum Beispiel:

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

Das Betreuungsteam hat wahrscheinlich mit Ihnen über die Veränderungen gesprochen, die bei einem Menschen während des Sterbens auftreten können.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, alles zu Hause noch einmal in Ruhe nachzulesen. Falls Sie weitere Fragen haben, sind wir gerne für Sie da.

Ihr HOSPIZ IM PARK-Team



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

# 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

## **Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken**

Ein sterbender Mensch möchte oft nichts 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

## VERÄNDERUNGEN IM KÖRPERLICHEN BEREICH

durch Nahrung bekommen, nun nicht mehr braucht. Anderes ist jetzt wichtiger, und so ist es in dieser Phase völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Unnötige Ernährung würde ihn zusätzlich belasten.

Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Oft kann der Körper in dieser Zeit grosse Mengen von Flüssigkeit nicht mehr verarbeiten. 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 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 jedoch gegen das Lebensende so eingeschränkt, dass nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt wird. Es kann sein, dass Menschen in der Zeit des Sterbens das Atmen sogar leichter fällt als in der Zeit

davor. 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.

Verlust des Zeitgefühls.



Angst und Unruhe.

Realitätsverlust.

# VERÄNDERUNGEN DES BEWUSSTSEINS

## Fehlende Orientierung, Verwirrtheit

Der sterbende Mensch ist manchmal sehr müde und kann nur mühsam aus dem Schlaf aufgeweckt werden. Er verliert jedes 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 in seine eigene Welt 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 beschriftet. Er wird sehr unterschiedlich erlebt und wahr-

genommen. 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 es gut sein, wenn ein Mensch in der Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt, nicht alleingelassen zu sein. 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, 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.



Grenzen der Belastbarkeit erkennen.



Auch einmal Auszeit nehmen.

Mit den Menschen sprechen.

## 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, ganz 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 Grenzen der Belastbarkeit. Haben Sie den Mut, um Unterstützung zu bitten. Sorgen Sie auch dafür, dass Sie Essen, Trinken und Ausruhen nicht vergessen. Und scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller und seelsorgerischer Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und für Sie.

Off 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 Hospizarzt 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.



Sterben kann Erlösung sein.



Sterben löst Trauer aus.

Sterben bedeutet Schmerz und Verlust.

## WENN EIN GELIEBTER MENSCH STIRBT ...

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 geliebten 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.

Dieser folgende Teil der Broschüre soll Ihnen

- helfen, Ihre Gefühle in dieser Situation verstehen zu lernen: «Was ist normal?»
- Mut machen, sich bei Bedarf Hilfe zu holen,
- unterstützende Adressen vermitteln,
- entsprechende Literaturhinweise geben.



# TRAUERREAKTIONEN

## 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 spüren 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.



Die Frage nach dem Sinn des Lebens.



Die Frage nach dem Sinn des Leidens.

Die Frage nach dem Sinn des Todes.



# 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.



## WENN DIE TRAUER NICHT MEHR ENDET ...



Der Trauerprozess braucht seine Zeit. Dieser Prozess ist nicht ein einmaliges Geschehen. Häufig wird er als wellenförmiges Kommen und Gehen erlebt. Er braucht seine Zeit, nehmen Sie sich diese Zeit. Wenn die Trauer nicht mehr enden will oder Sie zu erdrücken oder 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 oder das betreuende Team des HOSPIZ IM PARK (Seelsorge, Pflegende und Ärzte) stehen gerne als Gesprächspartner zur Verfügung. Erkundigen Sie sich nach den regelmässig begleiteten Trauergruppen im Hospiz.

Weiter hinten finden Sie Literaturhinweise und hilfreiche Adressen; nutzen Sie sie.

## WIE KINDER UND JUGENDLICHE TRAUERN

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. Dabei kann allgemein von folgenden Annahmen ausgegangen werden.

### **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**

Diese 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 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.

#### **Achtes 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 bezüglich körperlicher Details am 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 generalisiert werden.

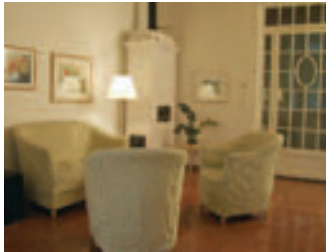
Mit der Trauer nicht allein bleiben.



Der Trauer Zeit geben.

Trauer ist so unterschiedlich wie die Menschen.

## BÜCHER ZUM THEMA «STERBEN UND TRAUERN»



Es gibt sehr viele Bücher zu diesem Thema. Wir beschränken uns hier auf eine kleine Auswahl, empfehlen aber auch eine Beratung in einer Buchhandlung.

### 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, Vorwort Sogyal Rinpoche, Piper Taschenbuch

«Bis wir uns im Himmel wiedersehen», Anselm Grün, Kreuz Verlag Stuttgart

«Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben», Sogyal Rinpoche, Otto Wilhelm Barth Verlag

«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

### 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

### 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 (Hrsg.), 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

### ALS-Help

Regionale Vertretung  
Yvonne Frei  
Terrassenstrasse 5  
4144 Arlesheim  
T/F 044 245 80 32  
www.als-sg.ch  
fmattes@sgmk.ch

### GGG Voluntas

Leimenstrasse 76  
4051 Basel  
T 061 225 55 25  
F 061 225 55 29  
www.ggg-voluntas.ch  
info@ggg-voluntas.ch

### Hildegard-Hospiz

St. Alban-Ring 151  
4020 Basel  
T 061 319 75 75  
F 061 319 75 59  
www.hildegard-hospiz.ch  
info@hildegard-hospiz.ch

### HOSPIZ IM PARK

Klinik für Palliative Medizin,  
Pflege und Begleitung  
Stollenrain 12  
4144 Arlesheim  
T 061 706 92 22  
F 061 706 92 20  
www.hospizimpark.ch  
info@hospizimpark.ch

### Kinderspitex BS

Spezialdienst SPITEX BASEL  
Feierabendstrasse 44  
4051 Basel  
T 061 686 96 03  
F 061 686 95 87  
www.spitexbasel.ch  
info@spitexbasel.ch

### Kinderspitex Nordwestschweiz

Reinertstrasse 23  
4515 Oberdorf  
T 032 623 56 88  
F 032 623 56 87  
f.vogt@bluewin.ch

### Kinderspitex Verein Joel Mühlemann

Bahnweg 3  
4665 Oftringen  
T 062 797 79 43  
F 062 797 97 24  
www.joel-kinderspitex.ch  
info@joel-kinderspitex.ch

### Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
T 061 319 99 88  
F 061 319 99 89  
www.krebsliga-basel.ch  
info@klbb.ch

### Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33  
4500 Solothurn  
T 032 628 68 10  
F 032 628 68 11  
www.krebsliga-so.ch  
info@krebssliga-so.ch

### ONKO-SPITEX Basel

Feierabendstrasse 44  
4051 Basel  
T 061 686 96 03  
F 061 686 95 87  
www.spitexbasel.ch  
info@spitexbasel.ch

### Pallicare

Verein für Palliativpflege  
Zelgliring 23  
4433 Ramlinsburg  
T 061 931 23 38  
F 061 933 93 49  
www.pallicare.ch  
info@pallicare.ch

### Palliativstation

St. Claraspital  
Kleinriehenstrasse 30  
4016 Basel  
T 061 685 85 85  
F 061 691 95 18  
www.claraspital.ch  
scs@claraspital.ch

### Rotes Kreuz BL

Fichtenstrasse 17  
4410 Liestal  
T 061 905 82 01  
F 061 905 82 04  
www.rotekreuzbl.ch  
entlastung@rkbl.ch

### Spitalexterne Onkologiepflege BL SEOP BL

Kanonengasse 33  
4410 Liestal  
T 061 723 82 14  
F 061 722 12 39  
www.seopbl.ch  
info@seopbl.ch

### Spitalexterne Onkologiepflege Solothurn SEOP SO

Dornacherstrasse 33  
4500 Solothurn  
T 032 628 68 10  
F 032 628 68 11  
www.krebsliga-so.ch  
info@krebssliga-so.ch





## HOSPIZ • IM PARK

---

Klinik für palliative Medizin, Pflege+Begleitung

Stollenrain 12, CH-4144 Arlesheim  
Tel +41 (0)61 706 92 22, Fax +41 (0)61 706 92 20  
[www.hospizimpark.ch](http://www.hospizimpark.ch), [info@hospizimpark.ch](mailto:info@hospizimpark.ch)

Alle Versicherungsklassen