Sterben, Tod und Trauer

Wichtige Begriffe in **Einfacher Sprache**

Ansprechstellen im
Land NRW zur
Palliativversorgung,
Hospizarbeit und
Angehörigenbegleitung

Sterben, Tod und Trauer

In diesem Heft sind wichtige Begriffe
für schwer kranke, sterbende Menschen
und ihre Familien erklärt.
Dies ist ein Heft in Einfacher Sprache.

Einleitung

Wir sind ALPHA NRW.
ALPHA ist eine Abkürzung:
Ansprechstellen im **L**and NRW
zur **P**alliativ-Versorgung,
Hospiz-Arbeit und **A**ngehörigen-Begleitung.
ALPHA berät und informiert Mitarbeiter,
die sterbenden und trauernden Menschen helfen.
ALPHA berät und informiert
Menschen am Lebensende und ihre Familien.

In der **Hospiz- und Palliativ-Arbeit**
kümmern sich Menschen
um schwer kranke und sterbende Menschen.
Die Menschen helfen,
dass die Sterbenden am Lebensende
keine Schmerzen oder andere Beschwerden haben.
Sie helfen auch dabei,
über Gefühle und Gedanken zu sprechen.
Viele Menschen arbeiten zusammen.

Sterben

Jeder Mensch lebt und jeder Mensch stirbt.
Manche Menschen sterben plötzlich,
zum Beispiel bei einem Unfall.
Andere Menschen werden krank
und sterben an einer Krankheit.
Viele Menschen verändern sich am Lebensende
seelisch und körperlich.
Unterschiedliche Gefühle begleiten den Menschen
am Lebensende, zum Beispiel:

- Trauer,
- Angst,
- Hilflosigkeit.

Manchmal braucht man Zeit für sich.
In vielen Situationen ist es gut,
mit einem anderen Menschen zusammen zu sein.
Man kann über seine Gefühle sprechen.
Es ist jemand da, der zuhört und tröstet.

Trauer

Wenn jemand stirbt, sind Menschen traurig.

Das ist normal.

Verschiedene Gefühle sind mit Trauer verbunden.

Zum Beispiel:

- Angst,
- Schuld,
- Wut.

Manchmal führt Trauer zu körperlichen Problemen,

zum Beispiel:

- Schlafprobleme,
- Probleme bei der Konzentration,
- Unruhe und Nervosität.

Aber Trauer ist wichtig.

Die Trauer hilft,

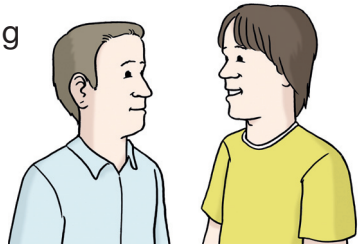
den Tod von einem Menschen zu verstehen.

Jeder fühlt Trauer anders.

Es ist gut, wenn man die Trauer zulässt.
Nach einiger Zeit verändert sich die Trauer.
Dann kann man besser mit der Trauer umgehen.

Andere Menschen helfen,
den Verlust vom Verstorbenen zu verarbeiten.
Man kann miteinander reden und
gemeinsam an den Toten denken.
Der Tod von einem Menschen
bringt den Alltag durcheinander.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten,
damit der Alltag wieder leichter fällt.
Es ist wichtig,
sich vom Toten zu verabschieden.
Abschied hilft, den Tod besser zu verstehen.
Manchen Menschen hilft es zum Beispiel,
dem Toten einen Abschiedsbrief zu schreiben
oder eine Kerze für den Toten anzuzünden.

Jeder muss seinen eigenen Umgang
mit dem Tod finden.



Hospiz-Dienste und Hospiz-Häuser

Es gibt ambulante Hospiz-Dienste.
Die Mitarbeiter besuchen
Menschen am Lebensende zu Hause.
Wie oft die Mitarbeiter kommen,
wird gemeinsam besprochen.

Die Sterbenden, ihre Familie und Freunde
bekommen Unterstützung vom Hospiz-Dienst.
Die Mitarbeiter sind für die Menschen da
und haben Zeit.
Die Mitarbeiter vom ambulanten Hospiz-Dienst
haben eine besondere Ausbildung.

Es gibt auch **Hospiz-Häuser**.
Schwer kranke Menschen können
bis zu ihrem Tod in einem Hospiz-Haus wohnen.
Alle Mitarbeiter sind Fachkräfte und
die medizinische Versorgung wird übernommen.
Ein Hospiz-Haus ist für Menschen,
für die eine Versorgung in ihrem Zuhause
nicht mehr möglich ist.

Man kann persönliche Dinge mitbringen,
damit man sich wie Zuhause fühlt.
Auch Angehörige können im Hospiz-Haus
mit übernachten.

Palliativ-Versorgung

Für manche Krankheiten gibt es keine Heilung.
Damit Schmerzen und Leid für Menschen am Lebensende erträglich sind,
gibt es die Palliativ-Versorgung.
Schwer kranke Menschen bekommen eine besondere Behandlung und Pflege.

Bei der Palliativ-Versorgung bekommen die Menschen besondere Medikamente,
zum Beispiel:

- gegen Schmerzen,
- gegen Angst.

Es gibt ambulante **Palliativ-Dienste** und **Palliativ-Stationen** in Krankenhäusern.
Ärzte und Pflegekräfte arbeiten eng zusammen.
Ambulante Dienste übernehmen die Pflege oder die medizinische Behandlung von sterbenden Menschen in ihrem Zuhause.
Palliativ-Stationen sind spezielle Stationen in Krankenhäusern.

Ärzte und Pflegekräfte haben
besondere Ausbildungen.

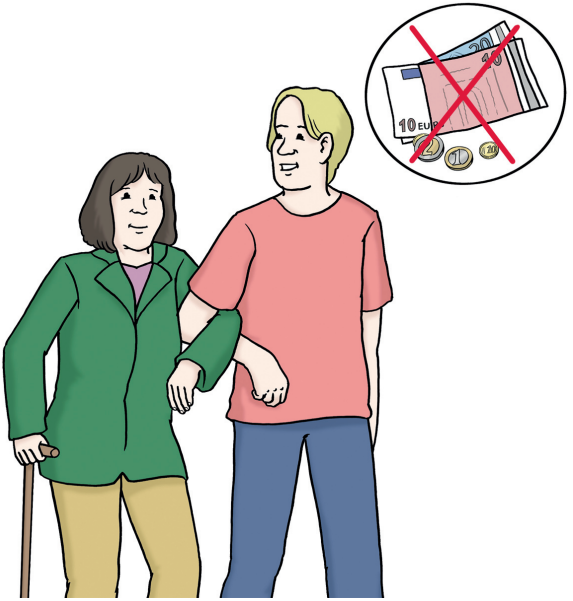
Die Mitarbeiter arbeiten mit vielen anderen
Fachdiensten zusammen, zum Beispiel:

- Hospiz-Diensten,
- Pflegediensten,
- Seelsorgern,
- Sozialarbeitern,
- Apotheken.

Die Palliativ-Versorgung will,
dass der Mensch am Lebensende so lange
wie möglich ohne Leid leben kann.

Ehrenamtliche Mitarbeiter

Viele ehrenamtliche Mitarbeiter
helfen im Hospiz-Dienst.
Ehrenamtlich bedeutet,
die Mitarbeiter bekommen
kein Geld für ihre Arbeit.



Die Mitarbeiter interessieren sich
aus unterschiedlichen Gründen
für die Themen Tod und Sterben.
Die Mitarbeiter bekommen besondere Schulungen.
Danach besuchen sie Menschen am Lebensende
und kümmern sich um Familie und Freunde.

Künstliche Ernährung

Manchen Menschen fällt am Lebensende
das Essen und Trinken schwer.
Andere Menschen liegen im Koma,
weil sie einen schweren Unfall hatten.
Für diese Menschen ist künstliche Ernährung.

Für die künstliche Ernährung wird ein Schlauch
in den Magen gelegt.
Der Schlauch wird durch die Nase oder
durch die Bauchdecke in den Magen geführt.
Durch den Schlauch kann der Mensch
flüssiges Essen und Trinken bekommen.

Es ist gut, sich zu überlegen:

- Will ich am Lebensende
  künstlich ernährt werden?
- Will ich am Lebensende
  ohne künstliche Ernährung sterben?

Diese Überlegungen kann man in einer
Patienten-Verfügung aufschreiben.
Informationen zur Patienten-Verfügung kommen
später im Heft.

Krebs

Viele Menschen bekommen Krebs.
Krebs ist eine schlimme Krankheit.
Krebs kann an verschiedenen Stellen
im oder am Körper entstehen.
Es gibt unterschiedliche Arten von Krebs.
Und es gibt unterschiedliche Möglichkeiten
zur medizinischen Behandlung von Krebs.

Wichtig ist:
Krebs ist keine ansteckende Krankheit.

Oft kann Krebs geheilt werden.
Krebs wächst.
Manchmal wächst der Krebs schnell
und manchmal langsam.
Manchmal sterben Menschen an Krebs.
Es gibt auch andere Krankheiten,
an denen Menschen sterben.

Formulare

Es ist gut, wenn Menschen ihre
Wünsche für das Lebensende aufschreiben.
Zum Beispiel in einer Patienten-Verfügung
und in einer Vorsorge-Vollmacht.
Man sollte bereits darüber nachdenken,
solange es einem gut geht.

Manche Menschen können
am Lebensende keine Wünsche mehr sagen.
Das kann daran liegen,
dass sie einen schweren Unfall hatten oder
eine schlimme Krankheit haben.

In einer **Patienten-Verfügung** wird aufgeschrieben,
was sich ein Mensch für sein Lebensende wünscht.
Die Informationen sind wichtig für:

- Pflegekräfte,
- Ärzte,
- andere Personen,
  die sich um den Menschen kümmern.

Diese Wünsche werden in einer
Patienten-Verfügung aufgeschrieben.
Zum Beispiel:

- Möchte ich starke Medikamente
  gegen Schmerzen und Angst bekommen?
- Wer soll bei mir sein, wenn ich sterbe?
- Vielleicht werde ich so krank,
  dass ich nur noch mit Maschinen leben kann.
  Möchte ich auch dann
  so lange wie möglich leben?
- Möchte ich in Ruhe sterben?

So lange der Mensch Wünsche mitteilen kann,
gilt das, was er entscheidet.

In einer Vorsorge-Vollmacht stehen
wichtige Informationen für Familie und Freunde.
In der Vorsorge-Vollmacht werden eine
oder mehrere Vertrauenspersonen aufgeschrieben.
Die Vertrauensperson soll
für den Menschen entscheiden,
wenn er nicht mehr selbst entscheiden kann.

In der Vorsorge-Vollmacht wird festgelegt,
welche Vertrauensperson welche Entscheidungen
treffen soll.
Zum Beispiel:

- Entscheidungen über Geld,
- Entscheidungen über den Ort,
  wo der sterbende Mensch seine
  letzte Lebenszeit verbringt,
- Entscheidungen über Behandlungen
  vom Arzt.

Es gibt Menschen,
die helfen beim Schreiben

- einer Patienten-Verfügung,
- einer Vorsorge-Vollmacht.

Beerdigung

Nach dem Tod kommt ein Bestatter.
Der Bestatter regelt viele Dinge
vom Tod bis zur Beerdigung.

Der Tote wird in einen Sarg gelegt.
Manche Menschen möchten verbrannt werden.
Dann wird der Tote mit dem Sarg
in einem speziellen Ofen verbrannt.
Die Asche vom Toten wird
in dem Ofen aufgefangen.
Danach kommt die Asche in ein Gefäß,
das man Urne nennt.

Bei einer Trauerfeier nimmt man
Abschied vom Toten.
Die Trauerfeier kann an verschiedenen Orten
stattfinden, zum Beispiel in einer Kapelle.
Viele Menschen werden auf einem Friedhof
bestattet, im Sarg oder in der Urne.

Urnen können auch an anderen Orten
bestattet werden.
Zum Beispiel:

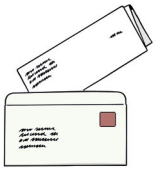
- In einem Friedwald.
  Das ist ein Wald,
  in dem viele Urnen begraben sind.
- Die Asche vom Toten kann auch
  im Meer verstreut werden.
  Dafür findet eine Trauerfeier
  auf einem Schiff statt.
  Das nennt man Seebestattung.

Die Familie gestaltet mit dem Bestatter
die Traueranzeige und die Trauerkarten.
Der Bestatter hilft beim Planen der Trauerfeier.
Dafür spricht der Bestatter auch mit
anderen Beteiligten, zum Beispiel mit dem Pfarrer.

Beim Bestatter gibt es Informationen
für die eigene Bestattung.

Möchten Sie mehr Informationen?

Dann melden Sie sich:



ALPHA-Westfalen

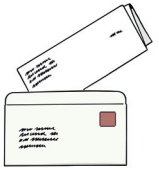
Friedrich-Ebert-Straße 157-159

48153 Münster

02 51 – 23 08 48

westfalen-lippe@alpha-nrw.de

www.alpha-nrw.de



ALPHA Rheinland

Heinrich-Sauer-Str. 15

53113 Bonn

02 28 – 74 65 47

rheinland@alpha-nrw.de

www.alpha-nrw.de

Übertragen in Einfache Sprache vom
Büro für Leichte Sprache
Telefon 0 57 34 - 61 12 79, E-Mail LS@wittekindshof.de
Der Text wurde geprüft von
Joachim Peter, Stefanie Rau, Merle Naue.

Diakonische Stiftung Wittekindshof

Redaktion Katrin Thielking
Verantwortlich ALPHA-Westfalen
Satz art-applied, Münster
Druck Buschmann, Münster
Auflage 4.000
Stand 12/2018
Bilder © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Gefördert vom

**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**