

Kommunikation mit Sterbenden und ihren Angehörigen



Bitte, höre mich und höre mir zu.
Und wenn du dann erzählen willst,
warte eine Minute.
Dann bist du an der Reihe
und ich werde dir zuhören...

Samanta Studer & Simone Müller
HF Pflege-Lernende
2. Juli 2008

1 Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Inhaltsverzeichnis | 2 |
| 2 | Welche Sterbephasen gibt es?..... | 3 |
| 3 | Welche Kommunikationsarten gibt es und welche kann man gezielt bei Sterbenden einsetzen? | 4 |
| 4 | Wie kann ich als Pflegefachfrau dem Sterbenden eine Hilfe sein in der Kommunikation zwischen Angehörigen und Patient? | 6 |
| 5 | Quellenverzeichnis: | 8 |

Welche Sterbephasen gibt es?

Phasen des Sterbens von Elisabeth Kübler-Ross

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Zorn
3. Verhandeln
4. Depression
5. Zustimmung

Kurze Beschreibung der Phasen:

- 1. Phase:** Hoffnung auf Genesung und Angst streiten vor dem Sterben miteinander.
- 2. Phase:** Dies zeigt sich u.a. in aggressiven Verhaltensweisen gegenüber Angehörigen und Helfern.
- 3. Phase:** Vorübergehende Besserung oder Verlangsamung des Krankheitsverlaufs werden dazu benutzt, Pläne zu machen und durch Hilfe von hoch spezialisierten Fachärzten, religiösen Gelübden u.a. dem drohenden Schicksal zu entrinnen oder dieses hinaus zu zögern.
- 4. Phase:** Nach Enttäuschung der Hoffnung folgt oft schwere Depression mit Traurigkeit, Vereinsamung und grossem Bedürfnis nach Kontakt und Nähe eines verständnisvollen Menschen.
- 5. Phase:** Oft kommt es dazu, dass der Sterbende zur inneren Ruhe findet und den Tod annimmt: Bejahung der unabwendbaren Realität.

Phasenmodelle des Sterbens dürfen keineswegs als starre Abfolge von Phasen verstanden werden. Die Individualität des Menschen ist in seiner letzten Lebensphase besonders ausgeprägt. Die Phasen können sich wiederholen und überschneiden.

Was kann ich als Begleiter tun?

1. Phase:
 - Verhalten des Patienten akzeptieren und Reaktionen aushalten
 - Sprechen lassen und zuhören, Rückfragen stellen, jedoch niemals:
"Reissen Sie sich zusammen!"
2. Phase:
 - Ruhig bleiben und nicht gereizt reagieren. Die Reaktion der Sterbenden ist nicht gegen ihre Person gerichtet.
3. Phase:
 - Billigen sie dem Sterbenden Hoffnung zu, aber: unterstützen sie keine Illusionen.
4. Phase:
 - Gestehen sie dem Sterbenden das Recht auf Traurigkeit zu: lassen sie Zeichen der Trauer, wie z.B. Tränen des Sterbenden zu.
 - Unterstützen sie den Sterbenden mit beruhigendem Auftreten.
5. Phase:
 - Halten sie letzte Wünsche und Anweisungen des Sterbenden schriftlich fest.
 - bleiben sie in Kontakt zu ihm, z.B. indem sie seine Hand halten, bei ihm bleiben.

Aufgaben des Begleiters:

Eine der wichtigsten Aufgaben des Begleiters ist, die Bedürfnisse und Wünsche des Sterbenden Menschen wahr- und ernst zu nehmen, d.h., ihm im Sterben seine Würde zu bewahren oder sie ihm wieder zurück zu geben. (Q: www.pflegewiki.de/wiki/sterbebegleitung)

2 Welche Kommunikationsarten gibt es und welche kann man gezielt bei Sterbenden einsetzen?

Was ist Kommunikation überhaupt?

„Kommunikation ist für eine Beziehung genauso wichtig wie das Atmen fürs Leben. Wenn man diesen Zusammenhang sieht, versteht man leichter warum es soviel Schmerz in menschlichen Beziehungen gibt. Jeder Mensch atmet und jeder Mensch kommuniziert. Die Frage ist wie und mit welchem Ergebnis.“

Virginia Satir

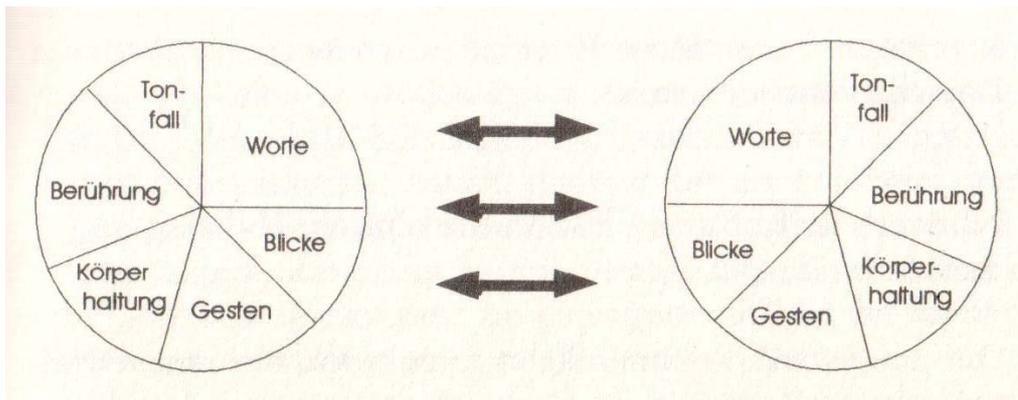
Sprechen mit sterbenden Menschen:

Was hindert uns, ein Gespräch mit einem Menschen zu führen, der vielleicht bald sterben wird?

- Die Angst, eine Antwort geben zu müssen, wo es vielleicht gar keine Antwort gibt.
- Dass ich als Helfer oder Angehöriger plötzlich selbst mit einem existentiellen Bereich meines Lebens konfrontiert werde, der mir aber nicht vertraut ist.

Kommunikation im Überblick:

Sprechen mit einem anderen Menschen können wir auf unterschiedlicher Weise:



Aus diesem Schema wird deutlich, dass nur ein Viertel dessen, was zwischen zwei Menschen geschieht durch Worte erfolgt. Wenn die nonverbale Kommunikation einen so grossen Anteil an der Kommunikation hat und Worte vielleicht gar nicht das Gewicht haben, dass wir ihnen in unserer Gesellschaft normalerweise geben, lohnt es sich, dass nonverbale bewusst in die Kommunikation miteinzubeziehen.

Nonverbale Kommunikation und innere Haltung der Helfenden:

Die nonverbale Kommunikation vermittelt die innere Haltung des Helfers:

Hilfreiche innere Haltung:

- Interesse
- Achtung vor dem Anderssein des Anderen
- Respekt
- Zuneigung
- Aufmerksamkeit
- Gefühl von Solidarität(auch ich werde eines Tages sterben)

Nicht hilfreiche innere Haltung:

- Angst, die Macht über mich hat
- Desinteresse
- Unlust
- Überforderung
- Abneigung
- Ekel
- Ungeduld/Zeitnot
- Gleichgültigkeit
- Neugier

Für den Helfer ist es sinnvoll, sich über die eigene innere Haltung Klarheit zu verschaffen. Wenn ich überfordert bin oder die Angst mich lähmt und mir dieses bewusst wird, werde ich keine zu grossen Erwartungen an ein für den sterbenden Menschen hilfreiches Gespräch haben.

Mitteilungsmöglichkeiten sterbenden Menschen (nach E. Kübler-Ross):

Verbale Auseinandersetzung: Wenn schwer kranke Menschen die Worte Tod und sterben benutzen, möchten sie mit dem Helfer in klaren Worten über das Bevorstehende Sterbenmüssen sprechen. Vermutlich haben diese Menschen auch im Lauf ihres gesunden Lebens die Dinge beim Namen genannt und haben zumindest keine Angst vor den Worten. Das heisst aber nicht, dass sie keine Angst vor dem Sterben haben.

Verbale Symbolsprache: Häufig drücken sterbende Menschen verschlüsselt ihr Wissen um ihren bevorstehenden Tod aus (z.B. Träume).

Nonverbale Symbolsprache: Diese Form wird meist von Kindern gebraucht, indem sie nicht über ihren Tod sprechen, sondern sich anders mitteilen, z.B. in Bildern.

Vom Nonverbalen.....

Bevor wir nur ein Wort sagen, hat Kommunikation schon längst begonnen. Reaktionen, Assoziationen, Gedanken sind oft unabhängig von einem Gespräch am Werk. Sie laufen gleichsam hinter der Kulisse ab und färben das Gesprochene unwillkürlich. Jede unsichere Formulierung jeder Zwiespalt der Gefühle, jedes „etwas Vormachen“ wird trotz vordergründig schöner Worte übermittelt. Sender und Empfänger bewegen sich dadurch oft auf ungleichen Wellenlängen. Ein wirkliches gegenseitiges Verstehen wird so erschwert oder gar verunmöglicht.

3 Wie kann ich als Pflegefachfrau dem Sterbenden eine Hilfe sein in der Kommunikation zwischen Angehörigen und Patient?

Kommunikationsziele:

- 1. Eine angemessene Aufklärung und Information zu Diagnose, Prognose und krankheitsassoziierten Problemen**
Die Aufklärung sollte weder über die Informationsbedürfnisse des Pat hinausgehen, noch hinter ihnen zurück bleiben. Sie sollte so gestaltet werden, dass psychische Traumatisierungen soweit möglich vermieden werden.
- 2. Ein gezieltes Eingehen auf die emotionale Situation des Patienten**
Das Aktive Zuhören stellt für diese Situation eine geeignete Gesprächstechnik dar. Ein schwerwiegendes Problem bei der Erreichung dieses Ziels liegt in den belastenden Gefühlen auf Seiten der Pflegenden, die durch die Kommunikation mit Schwerstkranken und Sterbenden ausgelöst werden.
- 3. Die Kommunikation muss der Tatsache Rechnung tragen, dass eine existenzielle Grenzsituation vorliegt**
Im Hinblick auf die existenzielle Dimension der Todkrankensituation ist vom professionellen Helfer die Balance zwischen einem stabilen Gegenüber und dem Teilnehmer an einer intimen Grenzsituation zu wahren.
- 4. Angehörige und Freunde des Patienten sollen in angemessener Weise in die Kommunikation einbezogen werden**
Die Einbeziehung von Angehörigen und Freunden sollte, womöglich, nach Absprache mit dem Patienten erfolgen. Bei Bedarf sollten Angehörige und Freunde über zu erwartende Schwierigkeiten in der Kommunikation und Betreuung Sterbender sowie über die Vorteile einer offenen Kommunikation aufgeklärt werden.

Ratschläge für Angehörige

- *Sterbende hören:* Sich nicht nur im Zimmer aufhalten, sondern zwischendurch ganz auf den Sterbenden konzentrieren. Den Mut haben, mit ihm zu reden, auch wenn keine Antwort kommt.
- *Worüber und wie soll gesprochen werden? Antwort:* Wesentliches, was den Sterbenden noch beschäftigen/umtreiben/angehen könnte. Deutlich sprechen und doch nicht unsensibel laut. Den Sterbenden dabei anschauen.
- *Wann reden wann schweigen:* Sterbende haben ein verzögertes Zeitempfinden. Im Sprechen empfehle ich, zwischen einzelnen Aussagen zu pausieren. Wesentliches allenfalls wiederholen, sodass der Sterbende die Chance erhält, bei der Botschaft anzukommen.

- *Manche Sterbezeitpunkte sind kaum zufällig.* Die Entscheidung: „Gehe ich zu Krankenbett oder nicht, wie lange bleibe ich?“ kann keinem Angehörigen abgenommen werden. Es gibt Sterbende, die warten, bis alle da sind oder bis eine bestimmte Person (etwa ein Sorgenkind) erscheint. Andere warten genau die drei Minuten ab, in denen die Partnerin draussen ist. Das bedeutet nicht Ablehnung. **Angehörige dürfen sich auch in eigenen Bedürfnissen und in ihrer Erschöpfung ernst nehmen.**
- *Es gibt auch ein zu spät.* Vor dem Tod lohnt es sich diesen Gedanken konfrontativ auszusprechen (Versöhnung, Prozess,...)
- *Wie umgehen mit dem leidvollen Anblick?* Statt mich selbst in Erbarmen aufzulösen, würdigt es den Sterbenden mehr, wenn ich zwar fühle, ihm aber gleichzeitig sein Schicksal zumute.
- *Ähnliches gilt für den Umgang mit mir selbst:* Gefühle der Wut, Trauer, Einsamkeit, Angst und Überforderung etc.. sind erlaubt. Was ich anderen empfehle gilt auch für mich. Auch mir ist zugemutet.
- *Es gibt Tage, die einfach durchgestanden werden müssen.* Beispielsweise sind manche Sterbende zwischendurch umgetrieben von einer Unruhe, die man ihnen nicht nehmen kann.
- *Die wichtigste Botschaft* hinter all diesen Hinweisen lautet: Werde selbst wesentlich, lass dich selbst betreffen, wage Prozesse und Versöhnung!

4 Quellenverzeichnis:

Fachliteratur:

- Elisabeth Albrecht, Christel Orth, Heida Schmidt, **Hospizpraxis**, S. 89-97 u. 121
- Uwe Koch, Klaus Lang, Anja Mehnert, Christoph Schmeling-Kludas, **Die Begleitung schwer kranker und sterbender Menschen**, S. 41-42
- Susanne Porchet-Munro, Verena Stoba, Eva Waldmann, **Den letzten Mantel mache ich selbst**, S. 97
- Monika Renz, **Zeugnisse Sterbender**, 3. überarbeitete Auflage, S.52-53
- **Thiemes Pflege**, 10. Auflage, S. 448

Internet Angaben:

- www.pflegewiki.de/wiki/sterbebegleitung