



Überall für alle

SPITEX
Heitersberg



Wenn alles farblos scheint:

Palliative Betreuung am Lebensende

Informationsbroschüre für Angehörige

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

Veränderungen am Ende des Lebens 5

Veränderung im körperlichen Bereich 5

Veränderung des Bewusstseins 7

Veränderung im zwischenmenschlichen Bereich 9

Mit Veränderungen umgehen 10

Wenn ein geliebter Mensch stirbt 11

Trauerreaktionen 12

Spiritualität 14

Wenn die Trauer nicht mehr endet 15

Kinder und Jugendliche 15

Bücher zum Thema 17

Offene Trauertreffs im Aargau 19

Wir unterstützen Sie 21

Liebe Angehörige unserer Klientinnen und Klienten

Die Zeit des Sterbens einer nahestehenden Person kann für viele Angehörige und Freunde eine Zeit der Krise, der Angst und Unsicherheit sein. Vielleicht geht es auch Ihnen so, dass Fragen Sie beschäftigen wie zum Beispiel: «Was geschieht im Sterben?», «Wie kann ich helfen?», «Ist es normal, dass der sterbende Mensch nichts mehr essen und trinken möchte?».

Das Betreuungsteam hat wahrscheinlich mit Ihnen über diese und andere Fragen und über die Veränderungen gesprochen, die bei einem Menschen während der Zeit 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.

Wir anerkennen das Sterben als natürlichen Prozess des Lebens. Es ist unser Anliegen, diesen so liebevoll und angstfrei wie möglich zu gestalten.

Ihr Spitex-Heitersberg-Team



Veränderungen am Ende des Lebens

Der Weg des Sterbens ist für jeden Menschen verschieden. Es gibt spezifische Zeichen oder Veränderungen, die darauf hinweisen, dass dieser Weg begonnen hat. Es kann sein, dass mehrere dieser Veränderungen bei Ihrer / Ihrem Angehörigen auftreten, vielleicht aber auch nur wenige oder gar keine. Zeichen, die darauf hindeuten, dass ein Leben zu Ende geht, sind Veränderungen im körperlichen Bereich, Veränderungen des Bewusstseins oder Veränderungen im zwischenmenschlichen Kontakt.

Veränderungen im körperlichen Bereich

Vermindertes Bedürfnis nach Essen und Trinken

Ein sterbender Mensch möchte vielleicht 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 Pflege und spüren eine grosse Hilflosigkeit, wenn Sterbende die Energie, die wir durch Nahrung bekommen, nun nicht mehr brauchen. Anderes ist jetzt wichtiger und so ist es in dieser Lebenszeit völlig natürlich, nichts mehr zu essen. Unnötige Ernährung würde ihn zusätzlich belasten.

Es kann auch sein, dass der sterbende Mensch kaum noch Durst hat. Der Körper kann in dieser Zeit grosse Mengen von Flüssigkeit oft nicht mehr verarbeiten. Durch zu viel davon können Hände und Füße anschwellen; manchmal erschwert Flüssigkeit in der Lunge dem sterbenden Menschen das Atmen. Bei Mundtrockenheit genügt es, wenn Sie ihm mit einem

Teelöffel kleine Mengen von Flüssigkeit in den Mund geben. Falls er nicht mehr schlucken kann, können Sie ihm mit einem feuchten Tupfer den Mund immer wieder befeuchten.

Veränderungen bei 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 der Schleim vermindert werden, auch ein Lagewechsel kann Erleichterung verschaffen. Da der Bewusstseinszustand des Sterbenden in dieser Phase stark eingeschränkt ist, nimmt man an, dass die Rasselatmung für den Betroffenen kein beeinträchtigendes Symptom ist.

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 selber zu bewegen und seine Lage zu verändern. Es ist für ihn meist eine Wohltat, wenn Sie oder die Pflegenden ihn regelmässig vorsichtig bewegen und in der 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 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 der Sterbende gewissermaßen in einer eigenen Welt lebt und den Bezug zu unserer Realität verliert. 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 Menschen, die schon verstorben sind.

Es ist wichtig, dass wir nicht versuchen, ihm seine Realität auszureden oder sie als Störung oder Halluzination abtun, sondern Anteil daran nehmen, indem wir ihm zuhören und vielleicht 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 weg zu gehen. In diesen Momenten ist es gut, wenn ein Mensch in der Nähe ist und dem Sterbenden das Gefühl gibt, nicht allein gelassen zu sein. Die Pflegenden bieten den Angehörigen hierbei gerne Unterstützung an. Auch freiwillige Helferinnen und Helfer, die dazu ausgebildet sind, können sehr wertvolle Dienste leisten.

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, um beispielsweise zu sagen: «Es tut mir leid» oder «Ich liebe dich».

«Tunnelerlebnis»

Im Sterben fühlen sich manche Menschen durch einen Tunnel oder Gang gezogen. Von Menschen mit Nahtod-Erfahrung wird meist betont, dass sie dabei gar keine Angst verspürt haben. Am Ende des Tunnels sei ein wunderbares Licht von einer Intensität, wie wir sie aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit, Angenommen- und Willkommensein. Die Deutung dieses Lichtes hängt vom religiösen Hintergrund der erlebenden Person ab.

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 umgibt den Sterbenden dann eine grosse Stille und er findet zu einer inneren Ruhe. 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 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.

*«Auf einmal wäre noch so viel zu sagen.
Auf einmal wäre noch so viel zu fragen.
Auf einmal ist es dafür zu spät.»*

(Gedanken einer Angehörigen)

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 auch für Sie als Angehörige eine kurze «Auszeit» sehr wichtig sein kann. Es ist deshalb wichtig, dass Sie sich solche Zeiten des Alleinseins ermöglichen.

Es kann aber sein, dass das Leben Ihres Angehörigen gerade in einem solchen Moment zu Ende geht. Manche Angehörige quälen sich dann mit Schuldgefühlen, wenn sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt, dass Sterbende häufig gehen, 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 vollkommen 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 haben, kommen Sie doch immer wieder an Grenzen der Belastbarkeit. Haben Sie den Mut, um Unterstützung zu bitten. Sorgen Sie auch dafür, dass Sie das Essen und Trinken und das Ausruhen nicht vergessen. Und scheuen Sie sich nicht, nach spiritueller oder seelsorglicher Begleitung zu fragen – für den Sterbenden und für Sie selbst.

Oft besteht die Frage, ob auch Kinder und Jugendliche noch an das Sterbebett kommen können oder sollen. Aus psychologischer Sicht wird das sehr befürwortet. 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 viel 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.



Wenn ein geliebter Mensch stirbt ...

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

Jean Cocteau

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. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist dieses Verlust- und Trauergefühl besonders gross. Das Trauern ist die Anpassung an den Verlust und heisst nicht, schwach zu sein oder etwas nicht richtig zu machen. Die gelebte Trauer ist notwendig, um den Tod eines geliebten Menschen zu verarbeiten und gesund weiterleben zu können. Das Trauern ermöglicht es uns Menschen, uns auf die veränderte Situation einzulassen.

Die Trauer ist ein ganz natürliches Gefühl, welches uns die Tiefe unserer Sorge und Liebe für einen uns nahen Menschen zeigt. Lieben heisst ja auch offen sein für Schmerz und Verlust. Jede Person erlebt die Trauer auf ihre ganz persönliche Art. Es gibt keinen einheitlichen Plan, nach dem man trauert und keine Regeln, wie man sich vom Verlust erholen sollte. Wir versuchen, Anteil an Ihrer Trauer zu nehmen.

Diese Broschüre soll Ihnen

- helfen, Ihre Gefühle in dieser Situation zu verstehen; was ist «normal», wann wäre es gut, wenn Sie sich Unterstützung holen würden?
- Mut machen, sich bei Bedarf Hilfe zu holen.
- aufzeigen, wie Kinder und Jugendliche mit Trauer und Verlusten umgehen und wie Sie diese unterstützen können.
- unterstützende Adressen vermitteln.
- entsprechende Literaturhinweise geben.

Trauerreaktionen

Gefühle

- Sie sind voller Traurigkeit, welche sich oft, aber nicht immer im Weinen zeigen.
- 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 Beziehung mit der verstorbenen Person erlebt haben.
- Sie sind wütend, dass die verstorbene Person Sie verlassen hat und dass Sie ohne sie weiterleben müssen.
- Sie sind starken Stimmungsschwankungen unterworfen, und kleinste Dinge werden zur Belastung. Manchmal wollen Sie gar nicht mehr.
- Sie spüren Erleichterung über den Tod des geliebten Menschen, wenn ihm eine lange und qualvolle Krankheitszeit vorangegangen ist.
- Neben üblichen Trauergefühlen können Sie ein positives Gefühl von Befreiung empfinden, wenn die Beziehung zum Verstorbenen, oder auch die letzte Zeit mit dem verstorbenen Menschen, belastet 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 anwesend ist; 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 gegen Lärm
- Atemlosigkeit, ein Gefühl von Kurzatmigkeit
- Muskelschwäche
- Energiemangel, Müdigkeit, Trägheit
- Schlafschwierigkeiten
- veränderte sexuelle Bedürfnisse
- verändertes Essverhalten

Verhalten

- Sie ertappen sich dabei, dass Sie wie geistesabwesend handeln oder Dinge tun, die sinnlos sind.
- Sie haben das Bedürfnis, sich zurückzuziehen und Menschenansammlungen, aber auch nahe stehende Menschen, die sich um Sie bemühen, zu meiden.
- 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 eine rastlose Überaktivität, um Ihrer Unruhe zu entkommen.
- Sie versuchen vielleicht Ihre Trauer mit Alkohol, Medikamenten oder Drogen zu unterdrücken.

Spiritualität

- Sie suchen vermehrt Antworten auf Fragen nach dem Sinn des Lebens.
- Sie haben das Bedürfnis nach mehr/weniger Spiritualität (Sie beten mehr/weniger, die Beziehung zur Religionsgemeinschaft wird enger/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.
- Sie haben wiederkehrende Gedanken an Selbstmord.
- Sie stellen sich die Warum-Frage, 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? Was ist meine Lebensaufgabe?

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 nahe stehenden Personen oder Fachpersonen 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.

Wenn die Trauer nicht mehr enden will oder Sie zu erdrücken oder zu überwältigen droht, dann suchen Sie sich Hilfe bei Fachpersonen. Dies gilt auch, wenn Sie solche Reaktionen bei Angehörigen oder Kindern/Jugendlichen wahrnehmen. Ihr Hausarzt, die Gemeindeseelsorge oder das betreuende Team der Spitex sind gerne als Gesprächspartner bereit.

Im Anhang finden Sie entsprechende Adressen und Literaturhinweise; nutzen Sie diese.

Kinder und Jugendliche

Auch Kinder und Jugendliche fühlen Trauer und grosses Leid angesichts des Todes einer ihnen nahe stehenden Person. Sie haben ein anderes Zeitgefühl als die Erwachsenen. Wie die Kinder die Phasen der Trauer durchlaufen, ist sehr von ihrem Entwicklungsstand abhängig. Dabei kann grob von folgenden Annahmen ausgegangen werden.

Säuglinge 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 nahe stehenden Erwachsenen. Wichtig ist, den Alltagsablauf möglichst aufrechtzuerhalten und weitere Trennungen von anderen wichtigen Personen 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 für den Tod fühlen. Für die 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 Selbstbeschuldigungen zu vermeiden. Ebenso sollte darauf hingewiesen werden, dass die Verstorbenen nicht zurückkehren werden.

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 nahe stehende 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 der Kinder 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 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 selbst von den Jugendlichen 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.



Bücher zum Thema «Sterben und Trauern»

Für Erwachsene:

Du wirst getröstet

Anselm Grün, Kreuz Verlag

Zeugnisse Sterbender

Monika Renz, Junfermann Verlag

Ich begleite dich durch deine Trauer

Jorgos Canacakis, Kreuz Verlag

Zeit der Trauer

Verena Kast, Kreuz Verlag

Dem Tod begegnen und Hoffnung finden

Christine Longaker, Piper Verlag

Zeit des Abschieds

Monika Specht-Tomann/Doris Tropper,
Kreuz Verlag

Trauer erschliessen

Ruthmarijke Smeding/Margarete Heitkönig,
Der Hospiz Verlag

Für Jugendliche und Kinder:

Hat Opa einen Anzug an?

Amelie Fried/Jacky Gleich, Amser Verlag

Auf Wiedersehen Papa

Alma Post, Patmos Verlag

Leb wohl lieber Dachs

Susan Varley, Anette Beltz Verlag

Ente, Tod und Tulpe

Wolf Erlbruch, Kunstmann Verlag

Die Brüder Löwenherz

Astrid Lindgren

*«Wenn die Sonne des Lebens untergeht,
dann leuchten die Sterne der Erinnerung.»*

Nachruf



Offene Trauertreffs im Aargau

Café Soffione – offener Trauertreff

Kantonsspital Baden AG

Im Ergel 1

5404 Baden

056 486 21 11

www.ksb.ch

Alle zwei Monate, 17.00 – 19.00 Uhr.

Trauer-Café Aarau

Hospiz Aargau

SelbsthilfeZentrum Aarau

Rain 6

5000 Aarau

079 964 05 59, trauertreff@hospiz-aargau.ch

www.hospiz-aargau.ch/hospiz-trauertreff

Jeden 2. Sonntag im Monat, 14.30 – 17.00 Uhr.

Trauertreff Brugg

Hospiz Aargau

Fröhlichstrasse 7, Begegnungsraum

5200 Brugg

079 964 05 59, trauertreff@hospiz-aargau.ch

www.hospiz-aargau.ch/hospiz-trauertreff

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 18.30 – 20.30 Uhr.

Trauertreff Bad Zurzach

Hospiz Aargau

Generationenhaus

Quellstrasse 5

5330 Bad Zurzach

079 964 05 59, trauertreff@hospiz-aargau.ch

www.hospiz-aargau.ch/hospiz-trauertreff

Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 18.30 – 20.30 Uhr.

Trauercafé

Kantonsspital Aarau AG

Tellstrasse 25

5001 Aarau

062 838 41 41

www.ksa.ch

Jeden 1. Dienstag im Monat, 16.00 – 17.30 Uhr.

Regionalgruppen-Treffen

Verein AURORA

Gasthof zum Schützen

Schachenallee 39

5000 Aarau

Manuela Schmid 079 214 77 61 / Christine Perolini 076 561 28 74

www.verein-aurora.ch

Jeder 6. im Monat, 19.00 – 22.00 Uhr.

Für Verwitwete mit minderjährigen Kindern.

Wir unterstützen sie

Seelsorger und Seelsorgerinnen

Reformiertes Pfarramt Fislisbach

056 493 22 30, 079 764 24 41

Katholisches Pfarramt Fislisbach

056 493 11 66

Für die Gemeinden Fislisbach, Niederrohrdorf, Oberrohrdorf, Birmenstorf, Mellingen, Mägenwil, Wohlenschwil, Tägerig, Remetschwil und Stetten.

Pfarrer Palliative und Spiritual Care

Hans E. Jakob, 056 633 11 04

Für die Gemeinden Künten und Bellikon, sowie die Region Bremgarten-Mutschellen.

Psychiatrische Spitex

Spitex Heitersberg

Schönbühlstrasse 1b

5442 Fislisbach

056 481 70 80 / 076 822 94 10

Unterstützung in der Krisensituation und im Trauerprozess

Persönliche Notizen

[illegible]

Diese Broschüre basiert auf den Broschüren «Palliative Betreuung am Lebensende» und «Wenn ein geliebter Mensch stirbt». Deutsche Übersetzung: Palliativzentrum Kantonsspital St. Gallen, Rorschacherstrasse 95, 9007 St. Gallen.
5. überarbeitete Version Juni 2013 1000334



Überall für alle

SPITEX
Heitersberg

Spitex Heitersberg
Schönbühlstrasse 1b
5442 Fislisbach

Tel 056 481 70 80
Fax 056 481 70 81

www.spitex-heitersberg.ch
info@spitex-heitersberg.ch