

GEORG BOLLIG | RITA FAMOS | MATTHIAS FISCHER |  
EVA NIEDERMANN | HEINZ RÜEGGER



# Letzte Schwerkranke und sterbende Menschen begleiten Schweizer Ausgabe

# Hilfe

T V Z





*LETZTE HILFE*

**TVZ**



GEORG BOLLIG, RITA FAMOS, MATTHIAS FISCHER,  
EVA NIEDERMANN, HEINZ RÜEGGER

Letzte  
Schwerkranke und  
sterbende Menschen begleiten  
Schweizer Ausgabe Hilfe  
herausgegeben von der Reformierten Kirche  
Kanton Zürich

**T V Z**

Theologischer Verlag Zürich

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2019–2020 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung  
Mario Moths, Marl  
Unter Verwendung eines Bilds (Ausschnitt) von  
Verena Staggl © Verena Staggl, St. Gallen

Illustrationen Innenteil  
Verena Staggl © Verena Staggl, St. Gallen

Satz und Layout  
Mario Moths, Marl

Druck  
AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten  
ISBN 978-3-290-18338-7 (Print)  
ISBN 978-3-290-18339-4 (E-Book: PDF)

© 2020 Theologischer Verlag Zürich  
[www.tvz-verlag.ch](http://www.tvz-verlag.ch)  
Alle Rechte vorbehalten

# INHALT

Vorwort	9
<b>1. Einleitung</b> <i>Georg Bollig, Eva Niedermann</i>	13
Von der Idee zum internationalen Projekt	13
Erste Hilfe und Letzte Hilfe als Ausdruck gelebter Mitmenschlichkeit	18
Erste Hilfe und Letzte Hilfe gehören zusammen	20
Die Kette der Palliativversorgung	21
Der <i>Letzte Hilfe</i> Kurs	26
Warum alle Menschen ein Basiswissen in Letzter Hilfe brauchen	29
Spiritualität der Sorge	32
<b>2. Sterben ist ein Teil des Lebens</b> <i>Matthias Fischer, Georg Bollig</i>	37
Wie erkennt man, dass ein Mensch stirbt?	38
Was passiert, wenn ein Mensch stirbt?	39
Reaktionen auf begrenzte Lebenszeit und Trauer	40
Geteilte Unsicherheit	43
Sterbenarrative – der Wunsch nach einem guten Sterben	44
<b>3. Vorsorge zwischen Selbstverantwortung, Selbstbestimmung und Gelassenheit</b> <i>Heinz Rügger</i>	51
Selbstverantwortung im Zeichen des Autonomie-Prinzips	51

Erwachsenenschutzrecht	53
Vorsorgeauftrag	54
Patientenverfügung	56
Medizinische Entscheidungen am Lebensende	61
Grenzen der Vorausplanung	63
Gelassenheit	65
<b>4. Leiden lindern</b> <i>Eva Niedermann, Georg Bollig</i>	69
Vom Umgang mit Leiden und Schmerz	71
Ernährung und Flüssigkeit am Lebensende	76
Mundtrockenheit – Mundpflege als praktische Massnahme der Letzten Hilfe	79
<b>5. Abschied nehmen</b> <i>Rita Famos</i>	85
Wenn der Tod eintritt	85
Bestattungsformen und Abschiedsfeier	89
Zeit der Trauer	91
Wenn die Trauer Hilfe braucht	93
<b>6. Begriffe und Definitionen aus der Palliativversorgung</b>	97
Was ist Palliative Care?	97
Hilfreiche Kontakte und Adressen	103
Nachweis der zitierten Gedichte	104





## VORWORT

Alles, was lebt, muss irgendwann auch sterben. Das gilt für alle, auch für Menschen, auch für uns, die dieses Buch geschrieben haben oder lesen. Allerdings könnte man meinen, dass der Tod oft keinen Platz mehr im Leben hat. Sich über Sterben und Tod Gedanken zu machen, passt eigentlich nie, und man hofft, dass man sich erst in der weit entfernten Zukunft mit dieser Tatsache zu befassen hat. Gespräche im Freundeskreis über Fussball, Literatur und Reiseziele sind oft naheliegender als Gespräche über den Sinn des Lebens und den Tod. Gleichwohl sind solche Gespräche und das Nachdenken über Sterben und Tod wichtig und lassen einen das Leben intensiver wahrnehmen und wertschätzen.

Dieses Buch ist im Umfeld der *Letzte Hilfe Kurse* entstanden. Dort haben die Kursleitenden immer wieder erlebt, dass Reden über Sterben und Tod sich lohnt und als bereichernd empfunden wird. Die Kurse können dazu beitragen, Angehörige und deren Umfeld in die Umsorgung von schwerkranken und sterbenden Menschen einzubeziehen und Hilflosigkeit bei der Begleitung Sterbender zu vermindern. Die Kurse ermutigen zu mehr gelebter Mitmenschlichkeit und zivilgesellschaftlichem Engagement.

Wir Kursleitenden wünschen uns, dass die *Letzte Hilfe Kurse* so normal werden wie Erste-Hilfe-Kurse, damit sich in Zukunft mehr Menschen an der Umsorgung Sterbender beteiligen, und so ein Sterben in der häuslichen Umgebung häufiger möglich wird. Schliesslich wünschen sich die meisten