



Gemeinsam Sorge tragen

Vorausschauende Gespräche führen

Unser Leben ist wie ein Buch, das wir selbst geschrieben haben - vielfältig, einmalig und voller Erinnerungen. Wir können immer nur ein Kapitel nach dem anderen schreiben, sie sind geprägt von den Höhen und Tiefen unserer Lebensgeschichten; die einen spannend und abwechslungsreich, die anderen ruhig und unspektakulär. Wir können vorab unsere Wünsche und Träume formulieren und sehen im Nachhinein, was daraus geworden ist. Auf manches sind wir stolz, andere Kapitel werden wir unter „daraus konnte ich lernen“ ablegen.

Die letzten Kapitel unseres Lebens sind noch nicht geschrieben, das Buch noch nicht geschlossen. Sie sind der Autor oder die Autorin – wir möchten Sie unterstützen, egal, ob Sie dies zusammen mit Ihren Liebsten machen möchten oder alleine. Die Kapitel Ihres Lebens bleiben eine wichtige Orientierung für die Menschen, die Sie in der letzten Phase Ihres Lebens verlässlich unterstützen und begleiten werden.

Für einen gemeinsamen Weg

Dieser Leitfaden wurde erarbeitet, um den Einstieg ins Nachdenken und in Gespräche über Ihre Wünsche, Ihre Vorstellungen und Ihren Willen zum letzten Lebensabschnitt zu erleichtern. Die persönliche Auseinandersetzung mit existenziellen Fragestellungen ist nicht immer leicht. Deswegen ist es wichtig, dass Sie sich ausreichend Zeit dafür nehmen.

„Gemeinsam Sorge tragen“ kann eine Grundlage dafür bilden, Sie in Ihrem Sinne zu unterstützen und so für eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Schluss Sorge zu tragen. Das ist besonders dann wichtig, wenn Sie auf Grund einer Erkrankung nicht mehr selbst für sich sprechen können.

Persönliche Angaben

A large white rectangular box intended for personal information, set against a background of colorful flowers and wavy lines.

Fragen, die Sie leiten können

Der Leitfaden beinhaltet nicht alles was besprochen werden kann, sondern stellt lediglich Ideen und Orientierungspunkte zur Verfügung, die eine Grundlage für weitere Gespräch sein können. Selbstverständlich können Sie auch fernab von den formulierten Fragestellungen Ihre Gedanken und Wünsche notieren. Auf der vorletzten Seite ist dafür ausreichend Platz.

Nehmen Sie sich Zeit

Sich für dieses persönliche Thema genügend Zeit zu nehmen, ist wichtig. Die Fragen müssen nicht alle in einem einzigen Gespräch oder an einem Tag beantwortet werden. Sie können über einen längeren Zeitraum hinweg besprochen werden. Trotzdem: Auch ein einziges Gespräch über dieses Thema kann einen grossen Unterschied machen, wie Sie und die Ihnen nahestehenden Menschen mit den damit verbundenen Fragen umgehen. Suchen Sie sich Gesprächspartner, die Sie dabei unterstützen können.

Der richtige Zeitpunkt

Es gibt nicht den einen richtigen Zeitpunkt sich solche Gedanken zu machen oder Gespräche zu führen. Jedoch ist es oft so lange zu früh, bis es zu spät ist. Wir möchten Sie dazu ermutigen, sich frühzeitig Gedanken zu machen und diese zu teilen.

Wo stehe ich im Moment?

Die momentane persönliche Situation kann sehr unterschiedlich sein. Es kann sein, dass jemand im Bekanntenkreis völlig überraschend gestorben ist, jemand in der Familie erkrankt ist, man sich Gedanken in Bezug auf die Zukunft macht oder selbst an einer frühzeitig zum Tode führenden Krankheit leidet.

Wenn sich etwas ändert?

Jedes Gespräch zu diesem Thema ist eine Momentaufnahme. Alles was Sie hier schriftlich festhalten, können Sie jederzeit ergänzen, ändern oder verwerfen. Sinnvoll ist es, Ergänzungen oder Änderungen mit dem Datum zu versehen. Da sich die persönliche Situation verändern kann, lohnt es sich von Zeit zu Zeit den Leitfaden wieder zur Hand zu nehmen.

Medizinische Beratung

Wir empfehlen Ihnen bei medizinischen Fragestellungen eine ärztliche Beratung über Möglichkeiten und Grenzen medizinischer Behandlungen in Anspruch zu nehmen. Dieser Leitfaden ersetzt keine Patientenverfügung und hat auch keine Rechtsverbindlichkeit, kann jedoch ein wertvoller Schritt sein, die eigenen Vorstellungen zu konkretisieren.

Für Angehörige oder Betreuungsteams

Kann sich die betroffene Person aufgrund einer Erkrankung zu diesen Themen nicht mehr selbst äussern, besteht die Möglichkeit dass dieser Leitfaden trotzdem Verwendung findet. Es muss jedoch klar nachvollziehbar sein, von wem diese Gedanken stammen. Es kann sehr hilfreich sein, Inhalte aus gemeinsamen Gesprächen oder ausgesprochene Wertvorstellungen und Geschichten der betroffenen Personen zu dokumentieren.

Gibt es bestimmte Dinge, die wir über Sie wissen sollten, um Sie gut betreuen zu können?

Was gibt Ihnen derzeit ein gutes Gefühl oder bereitet Ihnen Freude?

Mit wem möchten Sie am liebsten Zeit verbringen?

Welche Lebensziele und offenen Wünsche haben Sie? Gibt es etwas, das Sie unbedingt noch erleben möchten?

Gibt es Menschen (Familie, Freunde, Bekannte etc.), denen Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten (Danke sagen, verzeihen, entschuldigen, klären etc.)?

Wer könnte Sie bei der Umsetzung Ihrer Wünsche unterstützen?

Wenn Sie an Ihre Zukunft denken, gibt es etwas, das Ihnen Angst macht?

Gibt es aus heutiger Sicht Beeinträchtigungen Ihrer Lebensqualität, die für Sie so schwerwiegend wären, dass Sie nicht mehr weiterleben möchten?

Welche Erfahrungen haben Sie im persönlichen Umfeld mit schwer erkrankten Menschen oder Menschen am Lebensende gemacht? Was würden Sie gerne anders haben?

Haben Sie sich zum Thema Sterben und Tod schon einmal Gedanken gemacht? Haben Sie darüber mit jemandem gesprochen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Haben Sie eine Vertrauensperson, mit der Sie wichtige Entscheidungen besprechen? Wer könnte am besten Ihre Interessen vertreten, wenn Sie es nicht mehr können?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Haben Sie Vorkehrungen getroffen, z.B. eine Patientenverfügung oder ein Testament erstellt? Gibt es eine Vorsorgevollmacht oder sonstige Vollmachten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wissen Sie, wie es aktuell um Ihre Gesundheit steht? Haben Sie Fragen dazu?

Haben Sie sich Gedanken über lebensverlängernde Massnahmen gemacht (z.B. Wiederbelebung, langfristige künstliche Ernährung über eine Sonde, Beatmung etc.)? Gibt es Massnahmen, die Sie ablehnen würden?

Welche Rolle spielen Glaube, Religion oder Spiritualität für Sie? Haben Sie Rituale, die Ihnen wichtig sind? Wer könnte Sie dabei unterstützen?

Haben Sie Wünsche oder Vorstellungen für die Zeit nach Ihrem Tod (z.B. Begräbnis, Grabrede, religiöse Rituale, Kleidung, Abschiedsfeier, Spenden etc.)? Haben Sie schon Vorkehrungen getroffen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es besondere Dinge, von denen Sie möchten, dass sie von Ihnen in Erinnerung bleiben? Was sind Spuren, die Sie hinterlassen? Was ist Ihr Vermächtnis für die Menschen, die Ihnen wichtig sind?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Haben sie etwas, das Ihnen wichtig ist, noch nicht besprochen? Möchten Sie noch etwas hinzufügen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die Gedanken teilen

Nachdem Sie sich Gedanken gemacht haben, möchten wir Sie dazu ermutigen, diese mit den Angehörigen und dem Betreuungsteam zu teilen und zu besprechen. Überlegen Sie sich, wer für Sie ein guter Gesprächspartner sein könnte. Überlegen Sie sich, welcher Zeitpunkt und welcher Ort für dieses Gespräch richtig sein könnten. Darüber hinaus gibt es juristische Dokumente, beispielsweise die Patientenverfügung, die Vorsorgevollmacht oder das Testament, mit deren Hilfe Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen verbindlich dokumentieren können. Dies erfolgt stets freiwillig.

Falls Sie Unterstützung hatten, beschreiben Sie hier, mit wem Sie Ihre Überlegungen gemacht haben (Bei Personen, die sich selbst nicht mehr äussern können, wird hier beschrieben, von welchen Vertrauenspersonen die Angaben stammen.).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ort / Erstellungsdatum
Unterschrift

Ort / Aktualisierung am
Unterschrift

Ort / Aktualisierung am
Unterschrift

Ergänzende Hilfsmittel

Das Spiel „Richtig Wichtig“ und die Broschüre „Gemeinsam Sorge tragen – Beim Sterben begleiten“ sind Hilfsmittel und ergänzen diese Broschüre. Die LAK gibt Ihnen gerne weitere Informationen dazu.



Quelle:

The Conversation Project, Starter Kit (www.theconversationproject.org)
Würdezentrierte Therapie - Erinnerungen am Ende des Lebens (www.dignityincare.ca)

Inhaltliche Verantwortung:

Michael Rogner, Elisabeth Sommerauer

Hinweis:

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit lediglich in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schliesst dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

© 2020 Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe (LAK), www.lak.li, 2. überarbeitete Auflage.