



# Hospizlotse

Wegweiser zur  
palliativen Versorgung



Johanniter-Lotse  
Aus Liebe zum Leben



**JOHANNITER**

# Inhalt

Mit unserem Hospizlotsen bieten wir Ihnen Hilfe und Rat in einer für Sie besonders schweren Zeit. Hier finden Sie Informationen über verschiedene Angebote im Hospizwesen, zur Trauerbegleitung und welche Dokumente wichtig sind.

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 03 Hospizgedanke Ganzheitlich begleiten                          | 14 Letzte Hilfe Begleiten lernen      |
| 04 Hospiz Gemeinsam Abschied nehmen                              | 16 Pflegezeit Zeit für Begleitung     |
| 06 Ambulante Hospizdienste Zuhause wohlbehütet                   | 17 Wichtige Dokumente Gut vorbereitet |
| 08 Ambulante palliative Versorgung Lebenswert bis zuletzt        | 18 Trauerzeit Der Leere Raum geben    |
| 10 Stationäre Hospize Liebevoll umsorgt                          |                                       |
| 12 Palliativpflege im Kranken- oder Seniorenhaus In guten Händen |                                       |



Der Johanniter-Lotse weist auf besondere Informationen und Webseiten hin.

# Hospizgedanke Ganzheitlich begleiten



Cicely Saunders, Gründerin der modernen Hospizbewegung

Die Geschichte der Hospizbewegung reicht zurück bis ins Mittelalter. Damals war ein Hospital oder Hospitium eine kirchliche oder klösterliche Herberge für Pilger, Bedürftige, Fremde und Kranke. Heute steht Hospiz für den besonderen Umgang mit Sterben, Tod und Trauer.

Den Weg in den Tod ganzheitlich zu begleiten, war die Vision der britischen Ärztin, Krankenschwester und Sozialarbeiterin Cicely Saunders. In den 1960er-Jahren gründete sie die moderne Hospizbewegung und trug mit ihrem ersten stationären Hospiz maßgeblich dazu bei, die Bedürfnisse sterbender Menschen in den Mittelpunkt der Palliativmedizin zu stellen.

Das Sterben als letzte Phase des Lebens rückte dadurch auch in Deutschland wieder mehr in das Bewusstsein der Gesellschaft. So entstanden in den 1980er-Jahren ambulante Hospizdienste, die anfangs meist von Bürgerinitiativen getragen wurden. Ehrenamtliche pflegten und betreuten die Todkranken zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung. 1986 eröffnete das erste stationäre Hospiz. Heute gibt es bundesweit mehr als 200 solcher Einrichtungen und weit über 1.000 ambulante Hospizdienste verschiedener Vereine und Initiativen.

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben. Cicely Saunders

# Hospiz Gemeinsam Abschied nehmen

Jedes Leben und jedes Sterben ist einzigartig. Krank werden, älter werden, Abschied nehmen – jeder Mensch hat ein Recht auf würdevolles Sterben.

Hospizarbeit hilft Sterbenden und deren Angehörigen, eine bestmögliche Lebensqualität zu bewahren und ihnen ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben bis zuletzt zu ermöglichen.

Wir Johanniter setzen uns ganz im Sinne der Hospizbewegung für einen offenen Umgang mit dem Abschiednehmen ein und begleiten Sterbende und ihre Angehörigen gemeinsam auf diesem schweren Weg. Dabei stehen unsere stationären und ambulanten Hospizangebote allen Konfessionen und Glaubensrichtungen offen. Mit unserer Hospizarbeit bieten wir Betroffenen in ihrer letzten Lebensphase Lebensqualität bis zuletzt und geben Angehörigen Halt und Unterstützung. Denn wer einen sterbenden Menschen aufgrund seines Alters oder einer unheilbaren Krankheit auf dem letzten Weg begleitet oder selbst betroffen ist, muss wichtige Entscheidungen treffen. Auch dabei helfen die ausgebildeten Hospizfachkräfte – damit niemand allein gelassen wird.

Abschied ist die innigste Form menschlichen Zusammenseins.

Hans Kudszus, Schriftsteller



Foto: motortion/stock.adobe.com

Eine einfühlsame Begleitung hilft Sterbenden und Angehörigen, sich in Liebe und Trauer zu verabschieden.

## Sterben – ein Teil des Lebens

### Das Selbstverständnis der Hospizbewegung

In der Hospizbewegung wird Sterben als ein Teil des Lebens betrachtet, als ein Vorgang, der weder verkürzt noch künstlich verlängert werden soll. Aktive Sterbehilfe wird ausgeschlossen. Jeder Mensch soll bis zu seinem Tod gut leben. Das schließt mit ein, dass Sterbenden alles zur Verfügung steht, was für ein würdevolles Leben benötigt wird. Niemand soll Schmerzen erleiden müssen und, wenn gewünscht, werden Sterbende nicht allein gelassen.

Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet mit Körper, Geist und Seele. Das Gespräch ganz ohne Zeitdruck ist ebenso wichtig wie Medikamente, die Schmerzen lindern. Schwerstkranke Menschen ernst zu nehmen, ihre Wünsche zu respektieren, ist so selbstverständlich wie die Wundbehandlung. Auf Wunsch werden Angehörige unterstützt und begleitet.



Hospizbegleitende respektieren sowohl den Wunsch nach Nähe als auch nach Ruhe und Rückzug.

## Ambulante Hospizdienste Zuhause wohlbehütet

Die meisten Menschen möchten in ihrer vertrauten Umgebung sterben. Ambulante Hospiz- und Palliativdienste kommen zu den sterbenden Menschen nach Hause, ins Seniorenheim, aber auch ins Krankenhaus. In der letzten Lebensphase helfen sie mit Beratungen und qualifizierter ehrenamtlicher Sterbe- und Trauerbegleitung.



Du zählst, weil Du du bist.  
Und Du wirst bis zum letzten  
Augenblick Deines Lebens eine  
Bedeutung haben. Cicely Saunders

Die Betroffenen allein bestimmen den Weg, den sie gehen, und wie weit und intensiv sie begleitet werden möchten. In einer Atmosphäre der Geborgenheit und Nähe werden sowohl die Wünsche nach Kontakt als auch nach Ruhe und Rückzug berücksichtigt. Alltägliche Dinge wie Spaziergänge, Gespräche und auch Unterstützung im Haushalt machen den Hauptteil der ambulanten Begleitung aus.

Die Betreuung von gesunden Geschwisterkindern und Gespräche mit den Eltern sind besonders in der Kinder- und Jugendhospizarbeit wichtig. Die ehrenamtlichen Hospizbegleitenden helfen, Leiden zu lindern, die Erfahrung mit dem Sterben zu verarbeiten, Trauerprozesse zu durchleben oder Kommunikationsschwierigkeiten zu lösen. Sie beraten in Fragen der ambulanten Betreuung, arbeiten mit ärztlichen Fachkräften und Pflegediensten zusammen und begleiten die Familie in der Zeit des Sterbens eines Angehörigen – auch über den Tod ihres Familienmitgliedes hinaus. Medizinische und pflegerische Tätigkeiten leisten ambulante Hospizdienste nicht.

### Wie finde ich einen ambulanten Hospizdienst?

Derzeit gibt es in Deutschland etwa 1.500 ambulante Hospizdienste. Rund 120.000 Ehrenamtliche sind bundesweit in der Hospizbegleitung aktiv. Wer die Begleitung durch einen Hospizdienst wünscht, kann sich direkt an die Hospizdienste vor Ort wenden, die in einem guten Netzwerk eingebunden sind und individuell weiterhelfen können.

### Was kostet ambulante Hospizbegleitung?

Beratung, Unterstützungsangebote und ehrenamtliche Begleitung der Schwerstkranken sowie ihrer Angehörigen sind kostenlos. Dies ist unabhängig davon, ob die Leistungen zu Hause, im Krankenhaus, in Senioreneinrichtungen oder in einem stationären Hospiz erbracht werden. Für die Tätigkeiten ambulanter Hospizdienste werden keine Leistungen bei den Krankenkassen beantragt. Jedoch ist es notwendig, Daten wie Geburtsdatum, Diagnose, Krankenkasse und Versicherungsnummer zu dokumentieren. Auch die Zustimmungserklärung zur Begleitung und die Schweigepflichtentbindung werden benötigt. Einen Anspruch auf hospizliche Begleitung gibt es jedoch nicht.

### Was erwartet mich bei einer Begleitung?

In der Regel kommt eine Fachkraft des Hospizdienstes nach einem telefonischen Erstkontakt zu Besuch und führt ein erstes Gespräch. Zuständig sind überwiegend Pflegefachkräfte mit palliativer Zusatzqualifikation sowie Zusatzqualifikationen für die Koordination und Leitung des Hospizdienstes. Danach wird eine passende ehrenamtliche und geschulte Hospizbegleitung ausgesucht, die die längerfristige Begleitung übernimmt. Wie oft und wie lange die Besuche stattfinden, hängt maßgeblich von den Wünschen der Erkrankten und deren Angehörigen ab.



Ambulante Hospizdienste der Johanniter finden Sie unter: [www.johanniter.de/hospizdienste](http://www.johanniter.de/hospizdienste)  
Die Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin stellt auf ihrer Internetseite eine umfangreiche Adressliste für ambulante Hospizdienste bereit: [www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de](http://www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de)

# Ambulante palliative Versorgung Lebenswert bis zuletzt

Schwerstkranke Menschen und Sterbende haben auch zu Hause oder im Seniorenheim Anspruch auf eine palliative Versorgung, um die Begleiterscheinungen ihrer Erkrankung zu lindern, wenn keine Aussicht auf Heilung mehr besteht.

## Allgemeine ambulante Palliativversorgung – AAPV

Für ein würdevolles Leben bis zum Tod wird die Lebensqualität und die Selbstbestimmung des kranken Menschen so weit wie möglich erhalten, gefördert und oft sogar verbessert. Die AAPV schließt dabei die Lücke zwischen Primärversorgung und spezialisierten Angeboten. Die Versorgung richtet sich an palliativmedizinischen Therapiezielen und -inhalten aus, die vorrangig hausärztlich sowie durch ambulante Pflegedienste erfolgt. Geschulte ehrenamtliche Hospizmitarbeitende werden nach Bedarf aktiv eingebunden.

Die AAPV ist kostenlos. Sie muss jedoch vom Hausarzt oder von der Hausärztin verordnet und von der jeweiligen Krankenkasse bewilligt werden.

Reichen die therapeutischen Möglichkeiten der AAPV nicht mehr aus, besteht der Anspruch auf eine Spezialisierte ambulante Palliativversorgung.



Bei den ambulanten Hospizdiensten der Johanniter werden auch ehrenamtliche Hospizmitarbeitende in die Allgemeine ambulante Palliativversorgung mit einbezogen.

## Spezialisierte ambulante Palliativversorgung – SAPV

Das Ziel der SAPV ist, erkrankte Menschen auch dann zu Hause oder im Seniorenhaus zu versorgen, wenn ihre Pflege und Symptomlinderung sehr komplex wird.

### Wer hat Anspruch?

Anspruch haben Menschen mit einer nicht heilbaren, fortschreitenden oder weit fortgeschrittenen Erkrankung bei einer zugleich begrenzten Lebenserwartung, die eine besonders aufwendige Versorgung benötigen. Diese meist komplexen Symptome erfordern spezifische palliativmedizinische und palliativpflegerische Kenntnisse und Erfahrungen, die durch ein interdisziplinäres Team – das „Palliative Care Team“ – aus Mitarbeitenden der Palliativmedizin und speziell geschulten Pflegekräften abgedeckt werden.

### Was genau leistet ein Palliative Care Team?

Palliative Care Teams leisten die SAPV – vorübergehend oder dauerhaft. Sie heißen offiziell „Leistungserbringer der Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung“ und sind rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche erreichbar. Es gibt bundesweit rund 360 solcher Teams, 35 davon für Kinder und Jugendliche. Jedes besteht aus ärztlichem Fachpersonal, Pflegefachkräften und Koordinationskräften, zum Beispiel Sozialarbeiterinnen und -arbeitern sowie ehrenamtlich Helfenden.

### Welche Leistungen umfasst die SAPV?

- Koordination der palliativmedizinischen und pflegerischen Versorgung unter Einbeziehung aller, die die Erkrankten versorgen und begleiten
- apparative palliativmedizinische Behandlung
- spezialisierte palliativmedizinische und/oder -pflegerische Maßnahmen
- Aufstellen und Führen eines Behandlungsplans
- Ruf-, Notfall- und Kriseninterventionsbereitschaft rund um die Uhr
- Beratung, Anleitung und Begleitung der Erkrankten und Angehörigen
- Beratung der ärztlichen und pflegerischen Fachkräfte
- psychosoziale Unterstützung in Zusammenarbeit mit Seelsorge, Sozialarbeit oder ambulanten Hospizdiensten
- Durchführung regelmäßiger Fallbesprechungen
- Dokumentation und fachgerechte Bewertung

Die SAPV umfasst keine Pflegeleistungen im Rahmen der Pflegeversicherung. Im Vordergrund steht, Symptome und Leiden zu lindern und auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse des Menschen einzugehen.

Die Kosten für die spezialisierte ambulante Palliativversorgung werden in voller Höhe sowohl von den gesetzlichen als auch von den privaten Krankenkassen übernommen. Für notwendige Hilfsmittel und Medikamente fallen Zuzahlungen an. Privatversicherte müssen die Kostenübernahme vorher genehmigen lassen.



### Beantragung von AAPV und SAPV

Gesetzliche wie private Krankenkassen sind verpflichtet, ihre Versicherten dabei zu unterstützen, Leistungen auszuwählen und in Anspruch zu nehmen. Für eine Kostenübernahme muss die Palliativversorgung bei der Krankenkasse beantragt werden. Die Beantragung der AAPV kann von den Versicherten direkt bei der Krankenkasse telefonisch oder schriftlich erfolgen, die SAPV wird vom haus- oder krankenhausesärztlichen Personal verordnet. Der Erstantrag gilt meistens für 28 Tage. Ein Folgeantrag gilt erneut für 28 Tage, kann jedoch auch unbefristet sein.

# Stationäre Hospize Liebevoll umsorgt

Stationäre Hospize bieten schwerstkranken Menschen ein letztes Zuhause. Hier finden sie einen Ort des Lebens mit pflegerischer und medizinischer Betreuung, die genau auf die Bedürfnisse von sterbenden Menschen ausgerichtet ist.

Eine liebevolle und warme Atmosphäre, wenige festgelegte Abläufe, bestmögliche Betreuung – im Hospiz wird so viel wie möglich an den Bedürfnissen und Wünschen der Erkrankten und von deren Angehörigen ausgerichtet. Die Gäste, wie die Bewohnerinnen und Bewohner im Hospiz genannt werden, sind in Einzelzimmern untergebracht, die sie mit persönlichen Gegenständen gestalten können. Angehörige können so viel Zeit wie sie möchten mit ihren geliebten Menschen verbringen.

Zwischen der ambulanten Palliativpflege zu Hause und der Palliativpflege im Seniorenhaus bilden stationäre Hospize eine Sonderform. Sie sind wohnlich eingerichtet und verfügen über maximal 16 Einzelzimmer. Einige Hospize bieten auch die Möglichkeit, Gäste nur tagsüber zu betreuen.

In Tageshospizen werden erkrankte Menschen einmal oder mehrmals in der Woche betreut. Sie erhalten lindernde Therapien, können Kraft schöpfen und trotz schwerer Krankheit am sozialen Leben teilnehmen.

Was viele nicht erwarten: Im Hospiz gibt es viel Fröhlichkeit und Lachen.



Im Kinderhospiz ist es besonders wichtig, dass die ganze Familie so viel Zeit mit dem erkrankten Kind verbringen kann, wie sie möchte. Auch eine Unterbringung im Zimmer ist in der Regel möglich.

## Wer hat Anspruch auf einen Hospizplatz?

Versicherte der gesetzlichen Krankenversicherung, die keiner Krankenhausbehandlung bedürfen, haben Anspruch auf eine stationäre oder teilstationäre Versorgung im Hospiz. Als Voraussetzung gilt, dass die ambulante Versorgung im eigenen Haushalt oder von den Familien der Versicherten nicht erbracht werden kann. Für die Aufnahme in einem Hospiz muss die Notwendigkeit der stationären Hospizversorgung von ärztlicher Seite bescheinigt werden, dann kann ein Antrag bei der Krankenkasse gestellt werden. Für die Antragstellung erhalten Sie Hilfe von Hospizmitarbeitenden. Die Kosten für den Aufenthalt im Hospiz werden von den Krankenkassen und ergänzend durch Pflegekassen übernommen sowie durch Spenden finanziert.

## Wer arbeitet in einem stationären Hospiz?

In einem Hospiz arbeiten interdisziplinäre Teams, bestehend aus Fachkräften der Pflege, Medizin, Sozialarbeit, Psychologie, Psycho- und Physiotherapie, aus Freiwilligen zur Begleitung sowie Vertreterinnen und Vertretern aller Glaubensrichtungen. Die ganzheitliche Pflege und Versorgung wird gemeinsam durch haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende in Zusammenarbeit mit palliativmedizinisch erfahrenen ärztlichen Fachkräften gewährleistet.

## Gibt es auch Hospize für Kinder?

In Deutschland gibt es aktuell 18 Hospize, die besonders auf die Bedürfnisse von lebensverkürzend erkrankten Kindern und Jugendlichen ausgerichtet sind. Hier werden auch wiederkehrende Aufenthalte angeboten, die nicht auf die letzte Lebensphase und das Sterben begrenzt sind. Sie geben der ganzen Familie immer wieder Entlastung und professionelle Unterstützung. Aufenthalte sind ab dem Zeitpunkt der Diagnose einer lebensverkürzenden Erkrankung möglich.



Informationen zu Kinder- und Jugendhospizen sowie Unterstützung für Familien:  
[www.deutscher-kinderhospizverein.de](http://www.deutscher-kinderhospizverein.de)  
[www.bundesverband-kinderhospiz.de](http://www.bundesverband-kinderhospiz.de)  
Informationen zu Hospizen der Johanniter:  
[www.johanniter.de/hospize](http://www.johanniter.de/hospize)

Stärker noch als in Hospizeinrichtungen für Erwachsene gilt in den Kinderhospizen die Aufmerksamkeit den Angehörigen. Eltern und Geschwister werden professionell begleitet und können sich mit Menschen in einer ähnlichen Situation austauschen. Die Aufnahme im Kinderhospiz muss ärztlich bescheinigt und von der Krankenkasse genehmigt werden. Die Kosten werden von den Krankenkassen und ergänzend durch Pflegekassen übernommen sowie durch Spenden finanziert.



Foto: Photographee.eu - stock.adobe.com

# Palliativpflege im Kranken- oder Seniorenhaus In guten Händen

Deutschlandweit gibt es zurzeit rund 350 Palliativstationen. In den wohnlich gestalteten Zimmern nehmen sich die Mitarbeitenden Zeit für die Erkrankten und deren Angehörige.

In einer Palliativstation steht das Lindern von Beschwerden im Mittelpunkt und nicht die Behandlung der Krankheit. Die Erkrankten bleiben meist zehn bis 14 Tage und werden dann in ihre gewohnte Umgebung nach Hause oder in ihre Pflegeeinrichtung, auf Wunsch auch in ein Hospiz entlassen. Sollte eine Entlassung nicht mehr möglich sein, steht den Sterbenden und ihren Angehörigen das professionelle Team der Palliativstation zur Seite.

In Palliativstationen haben die Mitarbeitenden mehr Zeit für Erkrankte und deren Angehörige.



Wer Palliativpflege in einem Seniorenhaus erhält, trägt die Kosten für Unterkunft und Verpflegung in der Einrichtung weiterhin selbst. Diese wird mit dem Pflegegrad „verrechnet“, sodass ein Eigenanteil zu leisten ist. Die Kosten für die Palliativversorgung finanziert jedoch die Krankenkasse.

## Wer wird aufgenommen?

Für die Aufnahme muss eine unheilbare und weit fortgeschrittene Erkrankung vorliegen. Die Symptome müssen so stark oder komplex sein, dass sie zu Hause oder in der Pflegeeinrichtung nicht behandelt werden können. Die notwendige Einweisung erfolgt entweder durch eine (haus-)ärztliche Bescheinigung, die Überweisung von einer anderen Station des Krankenhauses oder von einem anderen Krankenhaus. In beiden Fällen bedarf es der Einwilligung der Erkrankten, die zuvor über das Konzept der palliativen Behandlung aufgeklärt wurden.

Für gesetzlich Versicherte gilt bei vollstationärer Behandlung auf einer Palliativstation eine Zuzahlung von zehn Euro pro Tag. Diese Zuzahlung ist auf 28 Tage pro Kalenderjahr begrenzt. Die wohnliche Ausstattung einer Palliativstation und andere Annehmlichkeiten werden über Spenden finanziert.

## Palliativpflege im Seniorenhaus

Auch in Seniorenhäusern wird Palliativpflege geleistet. Wie und in welchem Umfang, ist von Einrichtung zu Einrichtung unterschiedlich. Immer mehr Einrichtungen entwickeln Konzepte zur Sterbebegleitung. Es ist daher empfehlenswert, sich mit der Philosophie des jeweiligen Hauses zu beschäftigen und zu prüfen, ob sie mit den eigenen Wünschen übereinstimmt.

Fragen könnten sein:

- Wird Palliativpflege praktiziert und wie läuft sie ab?
- Gibt es unterstützende Angebote für Angehörige?
- Wird darauf hingewirkt, eine Krankenhauseinweisung in der letzten Lebensphase zu vermeiden?
- Wie wird die würdige Verabschiedung gestaltet?
- Wie werden andere Gäste in den Abschied einbezogen?

## Palliativpflege bei Demenz

Wann die Sterbephase bei an Demenz Erkrankten beginnt, ist für medizinische Fachkräfte oft nicht leicht zu sagen. Denn infolge der Krankheit verlieren die Menschen nach und nach viele Fähigkeiten, um sich ihrer Umwelt verständlich mitzuteilen. Wann Palliativpflege beginnen sollte, lässt sich daher ebenso schwer beurteilen. Es ist auch nicht immer einfach zu deuten, was die Wünsche der Demenzkranken sind, die jedoch eigentlich im Mittelpunkt der Palliativpflege stehen. Angehörige sollten daher das Gespräch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt und Pflegefachkräften suchen, um gemeinsam bestmöglich einschätzen zu können, welche Maßnahmen ergriffen werden sollen und welche nicht.

# Letzte Hilfe Begleiten lernen

Einen Menschen in den Tod zu begleiten, erfordert etwas Mut, aber vor allem Wissen. Beides können Sie in Kursen zur „Letzten Hilfe“ lernen.

Am Ende des Lebens brauchen Sterbende vor allem Zuwendung. Doch das Lebensende und das Sterben machen Begleitende oft hilflos, denn das Wissen über Sterbebegleitung wird nur selten vermittelt. In Kursen zur „Letzten Hilfe“ lernen Sie, was Sie für die Ihnen nahestehenden Menschen am Ende des Lebens tun können. Erfahrene und ehrenamtliche Hospiz- und Palliativfachkräfte vermitteln Ihnen in Theorie und Praxis, wie Sie sich Sterbenden zuwenden.

## Für wen sind die Kurse gedacht?

Es gibt Kurse sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen, Vereine und Betriebe. In den Kursen lernen Sie, wie Sie sich auf das Begleiten von Familienangehörigen, Freundinnen und Freunden oder Bekannten in ihrer letzten Lebensphase vorbereiten. Die Kurse vermitteln theoretisches und praktisches Wissen, was einem sterbenden Menschen hilft, wie man ihm beistehen und seine Leiden lindern kann. Eine Unsicherheit, wie Sie sich einem Sterbenden gegenüber verhalten sollen, wird nach der Teilnahme einer guten Selbstsicherheit gewichen sein, denn Sie haben gelernt, dass Sterben ein Teil des Lebens ist.

## Wo werden die Kurse angeboten?

Der Verein „Letzte Hilfe Deutschland“ bietet Kurse deutschlandweit an – auch online. Die Termine sind auf der Internetseite [www.letztehilfe.info/kurse](http://www.letztehilfe.info/kurse) zu finden. Zusätzlich bietet auch die Johanniter-Unfall-Hilfe an einigen Standorten Letzte-Hilfe-Kurse an. Die Kurse können kompakt an einem Tag absolviert werden. Zumeist finden sie ab sechs bis maximal 15 Teilnehmenden statt. Die Teilnahmegebühr beträgt etwa 20 Euro.

Am Ende eines Lebens  
hilft auch körperliche Nähe.



Foto: Johanniter/Birte Zelenin

In den Letzte-Hilfe-Kursen  
gibt es genügend Raum für  
persönliche Fragen.



Foto: © ASD - stock.adobe.com

## Kursinhalte

Die Kurse gliedern sich in vier thematische Module, die je 45 Minuten dauern. Sie werden von zwei in der Hospiz- und Palliativversorgung erfahrenen und zertifizierten Personen geleitet. Neben Basiswissen und Orientierung werden einfache Handgriffe wie zum Beispiel das Umsetzen vom Bett auf einen Stuhl vermittelt. In jedem Modul wird auf persönliche Fragen eingegangen.

### Modul 1: Sterben ist ein Teil des Lebens

Im ersten Modul geht es darum, über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens zu sprechen und den Tod zu akzeptieren. Ebenso wird verdeutlicht, was genau in der letzten Lebensphase mit einem Menschen geschieht.

### Modul 2: Vorsorgen und Entscheiden

Zum Sich-nicht-hilflos-Fühlen gehört auch zu wissen, welche Entscheidungen gegebenenfalls zu treffen sind und wie vorgesorgt werden kann. Hierzu gehören etwa die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. In diesem Zusammenhang werden auch ethische Fragen diskutiert.

### Modul 3: Leiden lindern

Ein wichtiger Teil des Kurses dient der praktischen Hilfestellung: Dazu gehört es ebenfalls zu besprechen, welche Beschwerden in der letzten Lebensphase auftreten können und wie man sie lindern kann. Wie hilft man beispielsweise jemandem, der Durst hat, jedoch nicht mehr eigenständig trinken kann? Wie kann körperliche Nähe Schmerzen lindern? Wie geht man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden um?

### Modul 4: Abschied nehmen

Das letzte Modul behandelt die Situation, wenn der Tod eingetreten ist. Wann muss etwa ein Arzt gerufen werden? An wen kann man sich wenden? Welche Bestattungsformen gibt es? Und wie lässt sich Abschied nehmen?

Letzte Hilfe ist nicht wichtiger als Erste Hilfe,  
aber sie ist eine notwendige Ergänzung.

Dr. Georg Bollig, Initiator der Letzte-Hilfe-Kurse

# Pflegezeit Zeit für Begleitung

Für einen nahestehenden Menschen da zu sein, wenn dieser nur noch eine begrenzte Zeit leben wird, ist ein Wunsch, der menschlicher kaum sein kann. Das Pflegezeitgesetz macht es möglich.

Arbeitnehmende können sich bis zu drei Monate vollständig oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen, um nahe Angehörige auf deren letztem Weg zu begleiten. Voraussetzung dafür ist entsprechend dem Pflegezeitgesetz (PflegeZG, § 3), dass das Familienmitglied an einer fortschreitenden Erkrankung leidet, palliativ therapiert wird oder nur noch eine begrenzte Lebenserwartung von wenigen Wochen oder Monaten hat. Die Begleitung kann sowohl zu Hause oder aber auch in einem stationären Hospiz erfolgen.



Das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) hält auf ihrer Website weiterführende Informationen bereit:  
[www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit/service](http://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit/service)

## Wer sind nahe Angehörige?

- Großeltern, Eltern, Schwiegereltern und Stiefeltern
- Ehegatten, Lebenspartner und Partner einer eheähnlichen oder lebenspartnerschaftsähnlichen Gemeinschaft
- Geschwister, Schwägerinnen und Schwäger
- Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder, Schwiegerkinder und Enkelkinder

## Wie wird die Pflegezeit beantragt?

Die geplante Pflegezeit wird dem Arbeitgeber schriftlich mitgeteilt als „offizielle Ankündigung für eine Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz für die Begleitung in der letzten Lebensphase“. Ein ärztliches Attest über den Gesundheitszustand der oder des Angehörigen bescheinigt die Notwendigkeit der beantragten Pflegezeit.

Während der Pflegezeit werden Arbeitnehmende unbezahlt freigestellt. Sie haben die Möglichkeit, ein zinsloses Darlehen zu beantragen. Der Antrag wird an das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) gestellt.

# Wichtige Dokumente Gut vorbereitet

Vollmachten und Verfügungen sind nicht nur für schwerstkranke Menschen sinnvoll und notwendig. Irgendwann kommt vielleicht der Moment, in dem man nicht mehr selbst entscheiden kann. Dann helfen die entsprechenden Verfügungen.

## Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht dient dazu, einen vertrauten Menschen mit der Erledigung persönlicher Belange zu betrauen. Das Dokument ermöglicht der bevollmächtigten Person, rechtskräftige Entscheidungen zu treffen. Damit diese stets im eigenen Sinne erfolgen, ist es wichtig, offen mit dieser Person und allen Beteiligten über die Themen zu sprechen, die die Vollmacht berühren. Grundsätzlich können alle Personen ab 18 Jahren sowohl eine Vollmacht erteilen als auch bevollmächtigt werden.

## Die Betreuungsverfügung

Wenn es im Umfeld keine Person gibt, der eine Vorsorgevollmacht erteilt werden kann, beauftragt das Gericht jemanden mit der Betreuung. Eine Betreuungsverfügung legt den Handlungsrahmen der betreuenden Person fest. Die Verfügung muss die persönlichen Daten enthalten, unterschrieben und mit Ort und Datum versehen sein. Die betreuende Person ist gesetzlich an die Vorgaben der Betreuungsverfügung gebunden.

## Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung soll dokumentieren, wie in verschiedenen medizinischen Situationen im eigenen Sinne zu entscheiden ist. Sie bezieht sich auf medizinische Maßnahmen, insbesondere die Verweigerung lebensverlängernder Maßnahmen wie künstliche Ernährung oder Beatmung. Das Dokument sollte regelmäßig an die eigenen Lebensumstände angepasst werden. Beim Erstellen und auch beim Aktualisieren sollte ärztlicher oder anderer fachkundiger Rat eingeholt werden. Die Patientenverfügung muss die Personendaten enthalten und unterschrieben sein, um gültig zu sein. Sie muss jedoch nicht vollständig selbst verfasst werden, denn es gibt eine Vielzahl von Standardformulierungen und Vorlagen. Ein Widerruf der Patientenverfügung ist jederzeit möglich. Dazu genügt es, das Original und eventuell vorhandene Kopien zu vernichten.



Verfügungen und Vollmachten sollten so hinterlegt sein, dass sie im Ernstfall schnell zugänglich sind. Im Zentralen Vorsorgeregister (ZVR) können Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen registriert werden. Ein Hinweis auf diese Hinterlegung ist zum Beispiel in der Brieftasche sinnvoll. Kärtchen dafür gibt es bei der Verbraucherzentrale:  
[www.verbraucherzentrale.de/beratung](http://www.verbraucherzentrale.de/beratung)

# Trauerzeit Der Leere Raum geben

Menschen trauern auf unterschiedliche Weise. Niedergeschlagenheit, Schmerz und Schuldgefühle können den emotionalen Zustand von Trauernden bestimmen.

Trauer zuzulassen, sie wie das Sterben als einen Teil des Lebens zu verstehen und sich bewusst Zeit zu nehmen, ist für die Verarbeitung des Verlustes wichtig. In der zunehmenden Schnelligkeit des Alltags gerät das oft in Vergessenheit. Nehmen Sie sich Raum und Zeit zum Trauern.

Jeder Mensch durchläuft in einem Trauerprozess unterschiedliche emotionale Phasen der Trauer: Trauer zulassen, Trauer verarbeiten, Trauer bewältigen, Trauer überwinden. Momente voller Schmerz und Auseinandersetzung wechseln sich mit Momenten der Erholung und Neuorientierung ab.

## Was passiert im Körper während des Trauerprozesses?

In der ersten Zeit des Verlustes schüttet Ihr Körper zum Schutz verstärkt körpereigene Endorphine aus, die betäubende Wirkung haben können. Das Geschehen wird oft wie in einem Film oder wie in einem Traum wahrgenommen, die tiefe Verletzung wird meist noch nicht voll bewusst. Folgen können seelische und

körperliche Schmerzen sein, die immer wieder von einem Bedürfnis nach Erholung und Ablenkung abgelöst werden. Die Erholung kann zu einem inneren Abstand führen, der später eine erneute Auseinandersetzung mit dem Schmerz ermöglicht. Sie kann aber auch Kräfte dafür freisetzen, neue Perspektiven zu finden und zu entwickeln.

Langfristig sollte sich die Erholung auch auf die Neuorientierung beziehen. Im Gehirn sind in der Zeit der Trauer einige Areale besonders aktiviert, andere scheinen „heruntergefahren“. So werden alltägliche Dinge oft vergessen, zum Beispiel, wo der Schlüssel liegt. Dagegen ist das Alarmsystem meist sehr aktiviert. In Stressmomenten können ruhige Atmung, Bewegung, Ablenkung und Erholung helfen. Auch Sport in vielfältiger Weise kann sehr wirksam sein. Das Aufschreiben von Erfahrungen kann entlasten und zu Klärungen führen. Häufig finden Trauernde auch durch Meditation und Gebet zu Entspannung. Auch feste Rituale tragen dazu bei, wieder eine Balance zu finden.



Jeder Mensch trauert anders. Einfühlsame Gespräche können den Schmerz des Verlustes lindern.



Lacrima bietet Kindern und Jugendlichen Halt und Unterstützung, um ihren ganz eigenen Umgang mit Verlust und Trauer zu finden.

## Angebote für Trauernde

In der Hospiz- und Palliativarbeit ist die Trauerbegleitung neben der Sterbebegleitung von hoher Bedeutung. Viele ambulante Hospizdienste unterstützen trauernde Angehörige durch telefonische Beratung, Einzelgespräche, Trauercafés, Workshops, Spaziergänge bis hin zur Kochgruppe für trauernde Männer und bieten durch ausgebildete haupt- und ehrenamtliche Trauerbegleitende Unterstützung für den eigenen Trauerweg an. Der Deutsche Hospiz- und Palliativverband listet Angebote auf unter [www.dhvpv.de/service\\_trauer.html](http://www.dhvpv.de/service_trauer.html)

### Lacrima – Trauerbewältigung für Kinder und Jugendliche

Der Verlust eines Elternteils, eines Bruders oder einer Schwester ist für Kinder und Jugendliche ein schwerer Schock. Mit Lacrima wollen die Johanniter Kindern, die einen Verlust erlitten haben, Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft geben. Lacrima bietet trauernden Kindern und Jugendlichen eine geschützte und vertrauensvolle Umgebung, die ihnen hilft, ihren ganz persönlichen Trauerweg zu finden. Hierzu werden regelmäßige Gruppenstunden angeboten, in denen Kinder beruhigende Rituale und Anteilnahme erfahren, aber auch spielen und toben können. Lacrima ist für Betroffene kostenlos. Angebote der Johanniter finden Sie unter [www.johanniter.de/lacrima-angebote](http://www.johanniter.de/lacrima-angebote)



Die Johanniter bieten mit ihrer Einzel-Trauerbegleitung Unterstützung bei der Verarbeitung von Todesfällen. Angebote finden Sie vor Ort: [www.johanniter.de/trauerbegleitung](http://www.johanniter.de/trauerbegleitung)

Alles hat seine Zeit  
und jegliches Vorhaben  
unter dem Himmel seine Stunde.  
Geborenwerden hat seine Zeit,  
und Sterben hat seine Zeit; [...]  
Weinen hat seine Zeit,  
und Lachen hat seine Zeit;  
Klagen hat seine Zeit,  
und Tanzen hat seine Zeit.

Prediger Salomo (Pred 3, 1-2/4)

## Unterstützen Sie mit Ihrer Spende die Hospizarbeit der Johanniter!

[www.johanniter.de/spenden-stiften/  
projekte/trauer-hospizarbeit/](http://www.johanniter.de/spenden-stiften/projekte/trauer-hospizarbeit/)

## Angebote der Johanniter

[www.johanniter.de/hospize](http://www.johanniter.de/hospize)  
[www.johanniter.de/lacrima-angebote](http://www.johanniter.de/lacrima-angebote)  
[www.johanniter.de/trauerbegleitung](http://www.johanniter.de/trauerbegleitung)  
[www.johanniter.de/hospizdienste](http://www.johanniter.de/hospizdienste)  
[www.johanniter-pflegecoach.de](http://www.johanniter-pflegecoach.de)

### Weitere Dienstleistungen der Johanniter

[www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)  
Service-Telefon: 0800 32 33 800 (gebührenfrei)

### Impressum

Herausgeber und Gesamtherstellung  
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Lützowstraße 94, 10785 Berlin  
Tel. 030 26997-0  
[info@johanniter.de](mailto:info@johanniter.de), [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

Gestaltung und Satz: COXORANGE Kreative Gesellschaft  
Druck: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH

Stand: November 2021

## Hilfreiche Links

### Hospiz- und Palliativarbeit

[www.dhpv.de](http://www.dhpv.de)  
[www.dgpalliativmedizin.de](http://www.dgpalliativmedizin.de)  
[www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de](http://www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de)  
[www.deutscher-kinderhospizverein.de](http://www.deutscher-kinderhospizverein.de)  
[www.bundesverband-kinderhospiz.de](http://www.bundesverband-kinderhospiz.de)

### Dokumente und Beratung

[www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUnd  
Patientenrechte/Betreuungsrecht/  
Betreuungsrecht\\_node.html](http://www.bmjv.de/DE/Themen/VorsorgeUndPatientenrechte/Betreuungsrecht/Betreuungsrecht_node.html)  
[www.verbraucherzentrale.de/beratung](http://www.verbraucherzentrale.de/beratung)

### Angebote für Nahestehende

[www.letztehilfe.info/kurse](http://www.letztehilfe.info/kurse)  
[www.letztehilfe.info/kids](http://www.letztehilfe.info/kids)  
[www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit/service](http://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit/service)  
[www.dhpv.de/service\\_trauer.html](http://www.dhpv.de/service_trauer.html)



# JOHANNITER