

Möglichkeiten in der Sterbe- und Trauerbegleitung ohne physischen Kontakt¹

*„Wenn etwas nicht mehr möglich ist,
verändere es so,
dass es anders möglich wird!“*

Primär geht es darum, **emotionale Verbundenheit** trotz der physischen Trennung **Ausdruck verleihen zu können**.

Kontaktmöglichkeiten mit sterbenden, schwerkranken Menschen:

- ✓ Treten Sie aktiv, regelmäßig und verlässlich in Beziehung mit den betroffenen Menschen - telefonisch, SMS, WhatsApp, skypen, zoomen, Videotelefonie, E-Mail, Briefe, etc. ...
- ✓ Befindet sich ein krankes Familienmitglied in stationärer Einrichtung (stationäres Hospiz, Palliativstation, Krankenhaus, Pflegeheim): Machen Sie den Angehörigen und Vertrauenspersonen Vorschläge für vielfältige Kommunikationsmöglichkeiten, unterstützen Sie beim Einrichten technischer Hilfsmittel, organisieren Sie die Übergabe kleiner Präsente (Briefe, Fotos, etc. ...) der Angehörigen an Kranke (Absprache mit Personal, aktuelle Informationen über Beschränkungen ...).
- ✓ Ermutigen Sie Angehörige, Nachrichten für Sterbende als Audionachricht aufzunehmen und zu verschicken, unterstützen und leiten Sie an, falls Bedarf besteht.
- ✓ Legen Sie betroffenen Menschen ein paar Blumen aus dem Garten, eine Karte mit persönlichen Worten, eine Zeichnung, die von Ihren Kindern gemalt wurde, ein Stück Kuchen, etc. als kleines Geschenk und Zeichen der Anteilnahme sowie Verbundenheit vor die Türe.
- ✓ Motivieren Sie die Vertrauenspersonen und Angehörigen, an Kranke und Sterbende zu schreiben.
- ✓ Suchen Sie Lieder, Texte, Gebete etc. die den Betroffenen gefallen könnten.
- ✓ Nutzen Sie alle kreativen Möglichkeiten – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt: Lassen Sie Kinder als Angehörige Abschiedsgeschenke zeichnen, basteln, Küsse mit Lippenstift auf Stofftaschentücher machen, Händeabdrücke von Angehörigen zu Hause auf Polsterbezüge machen, Foto-Collagen erstellen u.v.m.
- ✓ Wenn Sie gläubig sind, können Sie (in der Familie) für den kranken Menschen beten.
- ✓ Unterstützen Sie bzw. organisieren Sie, dass all diese Dinge zu den Sterbenden gelangen; sollte eine Übergabe aufgrund aktueller Einschränkungen nicht möglich sein, so können Fotos davon übermittelt werden. Weiters können gemeinsam mit den Angehörigen weitere Rituale gefunden werden: z.B. ein Abschiedsgeschenk in einer besonderen Box aufheben und zu einem späteren Zeitpunkt übergeben, Briefe und Gegenstände verbrennen und die Asche aufbewahren, diese kann später im Grab beigegeben werden.
- ✓ Bitten Sie die Pflegepersonen vor Ort, in den Einrichtungen Fotos von den übergebenen Geschenken zu machen, ebenso sind es diese Personen, die Ihnen beim Kommunizieren mit Kranken behilflich sein können.

Abschiednehmen wenn der Tod eingetreten ist:

- ✓ Vorbereitung und Übergabe von Abschiedsgeschenken (am besten direkt an Bestatter*innen).
- ✓ Kerzen entzünden, Blumen, Bilder aufstellen – sich gegenseitig Fotos davon schicken.
- ✓ Eine Verabschiedung von an Covid-19 verstorbenen Menschen am offenen Sarg ist bei Bestatter*innen aufgrund des Seuchengesetzes nicht möglich – fragen Sie bei den Bestatter*innen nach, ob es möglich ist, ein großes dünnes Seidentuch, selbst bemaltes Tuch, etc. für die Versorgung des Leichnams zur Verfügung zu stellen.
- ✓ Verabschieden Sie sich bei der toten Person indem Sie die Hand auf den Sarg, die Urne, etc. legen. Es ist aktuell nichts Gegenteiliges bekannt, weshalb dies nicht möglich sein sollte, lediglich die Anzahl der Menschen beim Sarg, der Urne ist beschränkt.

¹ Erstellt auf der Basis eines vom Dachverband Hospiz Österreich am 20.3.2020 genehmigten Papiers, das von der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft am 23.3.2020 leicht adaptiert und ergänzt wurde.

- ✓ Begräbnisse in kleinstem Kreise sind derzeit noch erlaubt: 5 Personen inklusive Bestatter*in und Pfarrer – im gegebenen Fall bitte vorab noch mit Gemeinde/Magistrat telefonisch abklären.
- ✓ Bei Begräbnissen darf derzeit kein Weihwasser verwendet werden und keine Erde nachgeworfen werden (Gefahr der Übertragung durch Griffe); man könnte daher eigenes Weihwasser und Erde aus dem persönlichem Umfeld mitnehmen.
- ✓ Fragen sie den Bestatter via Livestream nach einer Trauerfeier, an der sie teilnehmen könnten.
- ✓ Organisation einer Familienandacht bspw. über eine WhatsAppKonferenz oder andere technische Hilfsmittel (Zoom, Skype, etc.).
- ✓ Anregung und konkrete Planung für Familien, wie eine Verabschiedungsfeier zu einem späteren Zeitpunkt gestaltet werden kann – aktiv mit den betroffenen Menschen in die Planung gehen.

Wenn man sich vom Verstorbenen nicht mehr verabschieden konnte²:

In dieser Situation kommt zu der Trauer um die verstorbene Person noch die Trauer hinzu, dass man sich von ihr nicht mehr verabschieden konnte. Dies kann eine zusätzliche Belastung in der Trauer sein:

- Trauernde tun sich in dieser Situation schwerer, den Tod der Person im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen.
Weil sie die verstorbene Person nicht mehr sehen, angreifen und sich verabschieden konnten, fällt es schwerer zu realisieren, dass die Person tatsächlich gestorben ist.
- Es können vermehrt Schuldgefühle und ständig wiederkehrende Fragen aufsteigen, ob man richtig gehandelt hat. Z.B. hat der demente Vater verstanden, warum ich ihn nicht mehr besuchen kam? Hätte ich doch noch zur sterbenden Mama fahren sollen? War es richtig, dass ich beim Begräbnis nicht dabei war?
Was-wäre-wenn-Fragen können viel stärker sein.

Möglichkeiten für Trauernde, die sich nicht verabschieden konnten:

- Die Trauer um den nicht möglichen Abschied würdigen. Auch diese Trauer gilt es ernst zu nehmen - sie würdigen, ihr Raum und Zeit geben.
- Mögliche Schuldgefühle oder Wut nicht wegrationalisieren. Auch diese Gefühle sind normal und brauchen Ausdruck.
- Wenn Sie gläubig sind, kann die Verbindung im Gebet Trost und Hilfe sein.
- Einen Gegenstand der verstorbenen Person zu sich holen, um so mit ihr in Verbindung treten zu können (Bekleidungsstücke, die z.B. nach dem Verstorbenen riechen, Lieblingsgegenstände, Lieblingsgerichte kochen, Parfum, Rasierwasser, ...).
- Alle sinnlichen Möglichkeiten ausschöpfen, mit dem Verstorbenen in Verbindung zu treten
- Verbindende Rituale weitermachen.
- Wenn möglich zu einem späteren Zeitpunkt den Raum aufsuchen, in dem die Person verstorben ist: Sich ans Bett setzen, mit der Person reden, Gefühle aufsteigen lassen ...
- Gedanken, Gefühle mit der Hand niederschreiben; z.B. einen Brief an die oder den Verstorbene/n, den man zum Grab bringen, verbrennen kann.
- Gespräche mit Freunden
- Einzelgespräche mit professionellen Trauerbegleiter*innen:
Tel.-Nr.: 0676 88 188 500; E-Mail: office@hospiz-tirol.at

Geben Sie diese Informationen an alle Menschen in Ihrem sozialen Umfeld (Angehörige, Freund*innen, Vereinskolleg*innen, Vertreter*innen der Gemeinde, Pfarre, etc.) **weiter – es ist wichtig zu wissen, dass trotz der gegebenen Einschränkungen noch viel geleistet werden kann! Die regionalen Hospizteams stehen Ihnen unterstützend zu Seite!**

Wir wünschen Ihnen Trost und Hoffnung in dieser besonderen Zeit!

Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, Milser Straße 23, 6060 Hall in Tirol

Tel.: 05223 43700-33600, E-Mail: office@hospiz-tirol.at, www.hospiz-tirol.at

Raiffeisen-Landesbank Tirol AG, BIC: RZTIAT22, IBAN: AT20 3600 0000 0075 0000

Spenden an die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft sind **steuerlich absetzbar**. (Amtl. Registrierungsnummer: SO 1239)