



palliative zh+sh

www.pallnetz.ch

**Wünsche in Worte
kleiden – den letzten
Lebensabschnitt
besprechen.**

**Ideen für den Einstieg ins
Gespräch mit Angehörigen
und Bezugspersonen**



Inhalt

Einleitung	Seite	3
Schritt 1: Grundlegende Vorbereitung	Seite	4
Schritt 2: Standortbestimmung	Seite	5
Schritt 3: Das Gespräch	Seite	12
Schritt 4: Es geht weiter	Seite	15

Wie sterben?

.....
**Wünsche in Worte kleiden.
Den letzten Lebensabschnitt
besprechen.**

**Ideen für den Ein-
stieg ins Gespräch
mit Angehörigen und
Bezugspersonen**

Dieser Leitfaden wurde erarbeitet, um den Einstieg ins Nachdenken und in ein Gespräch über die Wünsche zum letzten Lebensabschnitt zu erleichtern. Ein solches Gespräch soll die Wünsche der Betroffenen und ihrer Angehörigen zum letzten Lebensabschnitt klären und eine Grundlage bilden, um dann Entscheidungen fällen zu können, wenn es soweit ist. Der Leitfaden beinhaltet nicht alles, was besprochen werden kann, sondern stellt lediglich Ideen zu Verfügung, die eine Grundlage für ein individuelles Gespräch sein können.

Sich für dieses schwierige Thema genügend Zeit zu nehmen, ist wichtig. Die

Fragen müssen nicht alle in einem einzigen Gespräch 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.

Es könnte sein, dass während des Gesprächs Meinungsverschiedenheiten auftauchen. Wenn dem so ist, ist es wichtig, die Differenzen ernst zu nehmen und jetzt darüber zu reden, so dass die Auseinandersetzung damit nicht während einer medizinischen Krise geschieht.

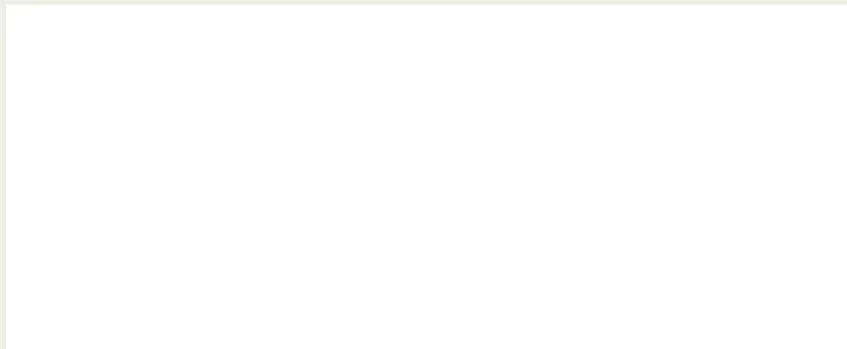
Grundlegende Vorbereitung

Schritt 1

Worüber müssen Sie nachdenken oder was möchten Sie zuerst noch erledigen, damit Sie sich gut auf dieses Thema einlassen können?



Haben Sie spezielle Themen, über die Sie mit Ihren Nächsten unbedingt sprechen möchten? (z.B. Finanzen, ein bestimmtes Familienmitglied, für das gesorgt werden muss...)

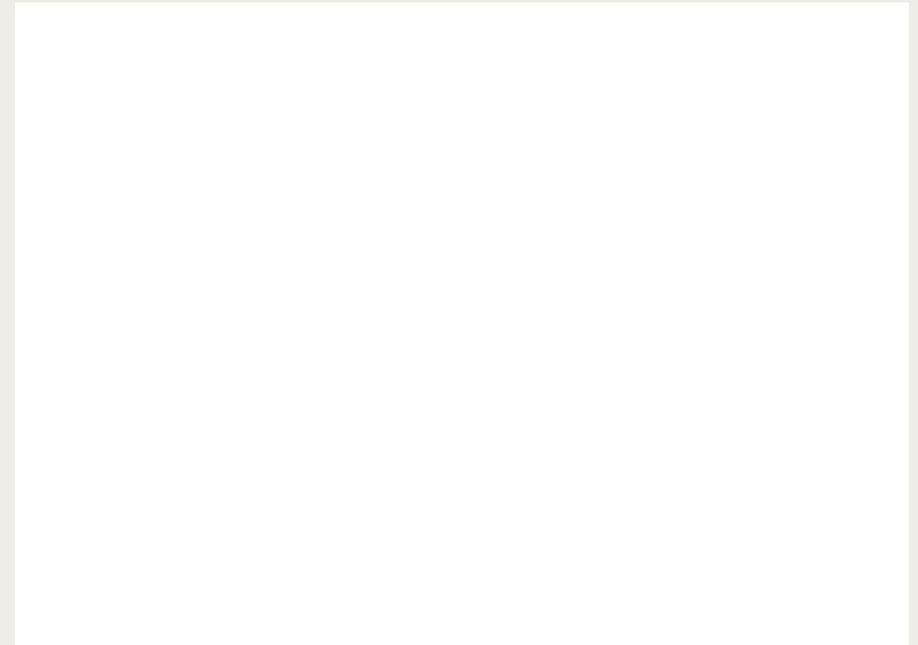


Standortbestimmung

Schritt 2

Was ist das Wertvollste für Sie, wenn Sie darüber nachdenken, wie Sie am Ende Ihres Lebens leben möchten? Was ist Ihnen wichtig? Was schätzen Sie im Leben am meisten?

Wenn Sie einmal Unterstützung brauchen, ist es hilfreich, wenn Ihre Nächsten die folgenden Gedanken und Wünsche kennen.



Es kann auch im Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin wichtig sein zu sagen, was für Sie Lebensqualität bedeutet, welche Fähigkeiten Sie unbedingt erhalten möchten oder welche Behandlungen Ihnen wichtig sind und welche nicht.

Wo ich stehe:

Wählen Sie die Zahl,
die Ihnen in der
beschriebenen Situation
am besten entspricht.

Die folgenden Punkte unterstützen Sie dabei, herauszufinden, wie Sie sich Ihren letzten Lebensabschnitt vorstellen.

Als Patient_in möchte ich wissen:

Nur das Nötigste über
meinen Zustand und
meine Behandlung.



Jedes Detail über meinen
Zustand und über meine
Behandlung.

Wenn ich behandelt werde, möchte ich...

dass die Fachpersonen
tun, was sie denken sei
das Beste für mich.



überall mitreden.

Wenn ich eine terminale Krankheit hätte, wollte ich ...

nicht wissen, wie
schnell sie fort-
schreitet.



dass mein Arzt mir jede
Veränderung meines
Gesundheitszustandes und
ihre Auswirkung auf
meine Prognose mitteilt.

Schauen Sie sich Ihre Antworten an: Welche Rolle möchten Sie beim Entscheidungsprozess einnehmen?





Wie lange möchten Sie medizinisch-kurativ behandelt werden?

Es soll alles, was möglich und sinnvoll ist eingesetzt werden, auch wenn die Behandlungen allenfalls unangenehm sind.



Lebensqualität ist mir das Wichtigste. Auf Massnahmen, die meine persönliche Lebensqualität verringern, verzichte ich lieber. – Auch, wenn ich dafür eine kürzere Lebensdauer in Kauf nehmen muss.

Was sind Ihre Bedenken die Behandlung betreffend?

Ich mache mir Sorgen, dass ich nicht genügend Behandlung erhalte.



Ich mache mir Sorgen, dass ich eine zu aggressive Behandlung erhalte.

Wo möchten Sie sein, wenn Sie am Ende Ihres Lebens stehen?

(Sie können auch mehrere Optionen wählen, wenn Sie sich verschiedene Szenarien vorstellen können.)

- Im Spital
- Im Heim
- Im Hospiz
- Zuhause
-

Schauen Sie sich Ihre Antworten an: Was ist Ihnen wichtig in Bezug auf die Behandlung und den Ort?





Wie weit sollen sich Ihre Angehörigen einbringen?

Ich möchte, dass meine Angehörigen genau das machen, was ich mir gewünscht habe.



Ich möchte, dass meine Angehörigen das tun, was für sie gut und stimmig ist, auch wenn das nicht genau dem entspricht, was ich mir gewünscht habe.

Wenn die Zeit kommt, ...

möchte ich allein sein.



möchte ich von meinen Nächsten umgeben sein.

Ergänzende Gedanken dazu (Wer genau soll anwesend sein? Möchte ich, dass meine Begleiter_innen möglichst nah bei mir im Raum sind oder ist es mir lieber, sie zwar in der Nähe, aber in einem anderen Zimmer zu wissen? Etc.)

Meine Nächsten sollen...

möglichst wenig über meinen Gesundheitszustand wissen.



alles über meinen Gesundheitszustand wissen.

Schauen Sie sich Ihre Antworten an:

Welche Rolle möchten Sie, dass Ihre Angehörigen einnehmen? Denken Sie, dass Ihre Angehörigen wissen, was Sie gerne hätten?

Was sind die wichtigsten drei Wünsche für Ihren letzten Lebensabschnitt, die Ihre Angehörigen, Freunde, Freundinnen und behandelnde Fachpersonen kennen sollten?

1

2

3

Schritt 3

Das Gespräch

Wenn Sie für das Gespräch bereit sind, überlegen Sie sich folgendes:

Mit wem möchten Sie sprechen?

- Mutter
- Vater
- Kind/Kinder
- Partner_in
- Schwester/Bruder
- Religiöser Beistand/Seelsorger_in
- Freund_in
- Arzt, Ärztin
- Medizinische Bezugsperson
- Andere:

Wann ist ein guter Zeitpunkt für ein solches Gespräch?

- Die nächsten grossen Ferien
- Bevor meine Kinder ausziehen
- Vor meiner nächsten Reise
- Bevor ich wieder krank werde
- Bevor das Baby zur Welt kommt
- Beim nächsten Besuch bei meinen Eltern
- Beim nächsten Besuch bei meinen erwachsenen Kindern
- Beim nächsten Familientreffen
- Andere:

Wo wäre es angenehm für Sie, ein solches Gespräch zu führen?

- Am Küchentisch
- In meinem Lieblingsrestaurant
- An einer religiösen Stätte
- Auf einem Spaziergang
- Im Park
- Im Auto
- Andere:

Was ist Ihnen wichtig zu erwähnen:

Wenn Sie am Ende von Schritt 2 die drei wichtigsten Punkte aufgeschrieben haben, können Sie diese hierhin übertragen.

1

2

3





Wie beginnen?

Hier einige Ideen für den Anfang:

- ◆ Ich brauche deine/eure Hilfe mit etwas.
- ◆ erinnert ihr euch, wie jemand in der Familie starb – war das ein «guter» oder ein «schwieriger» Tod? Wie möchtet ihr, dass sich euer Tod davon unterscheidet?
- ◆ Ich dachte an ... und realisierte ...
- ◆ Auch wenn es mir jetzt gerade gut geht, mache ich mir Sorgen ... und ich möchte vorbereitet sein.
- ◆ Ich möchte über die Zukunft nachdenken. Mögt ihr mir helfen?
- ◆ Ich habe mir einige Gedanken darüber gemacht, wie ich mein Lebensende gestalten möchte. Ich wünsche mir, dass ihr meine Gedanken anhört und mit mir darüber redet.

Möchten Sie sich weiter informieren, über die Möglichkeiten, Ihr Lebensende zu gestalten?

Besuchen Sie die Webseite www.pallnetz.ch. Oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Betreuer_in über Fragen am Ende des Lebens.



Schritt 4

Es geht weiter

Gratulation!

Jetzt, nachdem Sie das Gespräch geführt haben, gibt es verschiedene juristische und medizinische Dokumente, die Sie kennen sollten. Nutzen Sie sie, damit alle etwas in der Hand haben, wenn die Zeit gekommen ist. Falls Sie solche Dokumente erstellen, sorgen Sie auch dafür, dass sie im Notfall zugänglich sind.

◆ **Patientenverfügung**

Eine Patientenverfügung ist eine schriftliche Willenserklärung zu medizinischen Behandlungen. Sie gilt für den Fall, dass Sie selbst nicht mehr entscheidungsfähig sind oder Ihren Willen nicht mehr äussern können. Eine Patientenverfügung muss schriftlich erstellt, datiert und handschriftlich unterzeichnet sein. Sie kann jederzeit geändert werden.

◆ **Vorsorgeauftrag**

In einem Vorsorgeauftrag können Sie eine Person bestimmen, die im Falle Ihrer Urteilsunfähigkeit einspringt. Diese Vertrauensperson können Sie für alle oder nur einen von drei Bereichen einsetzen: persönliches Wohl (Personensorge), Finanzen (Vermögenssorge) oder als Vertretung in rechtlichen Angelegenheiten. Die Personensorge umfasst die Befugnis, über medizinische Massnahmen zu entscheiden, sofern keine Patientenverfügung vorliegt.

◆ **Testament**

Mit einem Testament können Sie bestimmen, was mit Ihren Vermögenswerten nach Ihrem Tod geschieht. Indem Sie ein Testament aufsetzen, können Sie von den gesetzlichen Bestimmungen in Sachen Erbschaft abweichen. Wenn Sie das möchten, können Sie im Testament auch eine_n Willensvollstrecker_in festlegen. Diese_r wird damit von Ihnen beauftragt, dafür zu sorgen, dass Ihr Testament umgesetzt wird.

Herausgeberin

palliative zh+sh
Arterstrasse 28
8032 Zürich
2015

Website

www.pallnetz.ch

Grundlage

The Conversation Project, Starter Kit
<http://theconversationproject.org>