

## Audiotranskription zum Video:

### **Trauer und Abschied nehmen „Empfehlungen für pflegende Angehörige“**

#### *Was raten Sie pflegenden Angehörigen?*

Früh genug auf viele Schultern verteilen. Wir sind, oder haben das Glück, dass wir in Deutschland in einem guten Versorgungssystem leben. Es gibt Pflegegrade – zeitig genug beantragen - damit ich alle Hilfen in Anspruch nehmen kann. Freunde fragen: „Kannst du das und das für mich tun?“ oder „Kannst du einfach hier mal sitzen und ich gehe mal einkaufen?“ Solche Dinge halt. Früh genug Menschen einbeziehen. Oft ist es so, wir merken das im Hospizdienst, Angehörigen sagen: „Ich will mich ja nicht aufdrängen. Ich kann ja nicht mit umgehen, sonst meint die nachher noch ich wäre neugierig.“ Dann kann das gut sein, wenn der Mensch selber um Hilfe bittet. Und Hospizdienste einschalten, weil wir sind kostenfrei. Wir werden gefördert über die Krankenkassen und sind gut vernetzt, vor Ort. Ja, Hilfe suchen und Annehmen ist ein Zeichen von Stärke und nicht von Schwäche. Nicht warten bis ich selber nicht mehr kann.

#### *Wie kann ein Hospizdienst unterstützen?*

Der liebe Gott hat uns zwei Ohren gegeben und einen Mund. Hinhören, zuhören, meine eigenen Vorstellungen mal wegtun und wenn ich etwas nicht verstanden habe, nachfragen. Und ich kann oft nichts tun, ich kann es oft nicht ändern. Ich kann den Krebs nicht wegzaubern. Ich kann da sein und zuhören, Gefühle nochmal aufnehmen, zulassen. Der andere darf sie zulassen, eine aufrechte, empathische, ehrliche Kommunikation ohne vorher schon die Antwort zu wissen, also wirklich aktiv zuhören, das ist das Hauptsächliche.

Und den Kranken nicht auf seine Krankheit begrenzen, das machen unsere Ehrenamtlichen halt. Sie bringen nochmal das Leben in die Wohnung. Die Frage nach Kochrezepten, die gucken Bilderbücher, die erzählen von ihren Reisen und fragen nach Reisen, weil wir sind so viel und nicht nur krank. Wir sind lebend bis zum Schluss und reduziert zu werden – also eine Dame, die hat mir mal gesagt und das ist ein Zitat, das habe ich sehr gerne: „Ach Frau Hirt, ich bin doch gesund, ich habe nur Krebs.“ Und das finde ich so bezeichnend, den ganzen Menschen sehen. Ja, was interessiert ihn, Mode oder so. Wenn er das noch möchte. Wenn er so schon ein bisschen innerlich die Welt so draußen lassen will, ist das auch in Ordnung. Aber wenn noch Interesse da ist, das Leben teilen.

#### *Was sollte man unbedingt mit einer sterbenden Person klären?*

Klären sollte man auf jeden Fall alles was den Nachlass angeht, diese sachlichen Dinge auf jeden Fall. Persönliche Probleme nur da wo sie wirklich notwendig sind. Damit der, der hierbleibt, weiterleben kann. Nur dann, wenn er noch konkret was hat, was er mit dem Sterbenden klären möchte. Ansonsten wirklich gut überlegen, muss ich ehrlich sein. Also ist es so wichtig, dass ich ihm das jetzt noch zumuten muss. Es gibt ganz viele Dinge, die braucht man einem Kranken oder Sterbenden nicht mehr zuzumuten.

#### *Wie kann man mit der Trauer umgehen?*

Der Mensch war ja da. Der ist Teil meiner Vergangenheit, der gehört zu mir, mehr oder weniger, ob es jetzt ein Kollege ist, ein Kind oder ein Elternteil. Es ist ja Teil meiner Biografie. Und wenn ich das schaffe es mit einer Bibliothek zu sprechen: Dieses Buch ins Regal zu stellen und ab und an zu nehmen und zu lesen. Mich mal zu freuen und zu mal weinen. Aber es ist ja da. Und von daher, sich Menschen zu suchen. Und wenn es nicht im eigenen Umfeld ist in eine Trauergruppe zu gehen. Sich zu vergewissern, alle Witwen finden, dass es schlimm ist so alleine zu sein am Wochenende. Ja. Es ist so. Ich bin nicht mehr Teil von. Ja, es ist so. Und ich darf dann immer mal wieder darüber traurig sein. Trauer, die nicht gelebt wird, und Trauer, die immer nur heruntergeschluckt wird, die macht dann Magenprobleme. Die äußert sich dann irgendwann. Wir haben in der Trauerarbeit den Spruch: „Sag du es ihm, sagt die Seele zum Körper – auf mich hört er nicht.“