



Netzwerk Hospiz- und Palliativversorgung Bonn/Rhein-Sieg  
Heinrich-Sauer-Str. 15 | 53111 Bonn  
Telefon 0228 | 33 60 54 28 Fax 0228 | 64 18 41  
info@netzwerk-brs.de | netzwerk-brs.de

## Nähe und Verbundenheit im Abstand

### Möglichkeiten der Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung in Zeiten der Corona Krise

*„Die Nacht, in der das Fürchten wohnt, hat auch die Sterne und den Mond.“*

*(Mascha Kaléko)*

Zurzeit bedeutet Helfen: Abstand halten. Um die Infektionswege des neuen Coronavirus einzudämmen, sind körperliche und physische Kontakte im Moment nicht möglich. Das heißt jedoch nicht, dass man sich nicht nahe sein oder verbunden fühlen kann.

Wir haben einige Vorschläge gesammelt, wie Sie emotionale Nähe trotz physischem Abstand zum Ausdruck bringen können, für den Fall, dass Ihre Familienmitglieder zur Gruppe der älteren oder durch Vorerkrankungen besonders gefährdeten Menschen gehören oder schwerkrank in einem Pflegeheim oder Krankenhaus sind.

#### **Sich im Abstand nah sein**

Versuchen Sie, Kontakt zu halten. Auch wenn Sie sich im Moment nicht besuchen können: Rufen Sie Ihre Angehörigen, Bekannten, Freunde an, schreiben Sie sich Briefe oder Postkarten, nutzen die neuen Medien (z.B. Whatsapp, Telegram, Viber, Facebook, Instagramm), um mit Worten, Bildern, geteilten Erinnerungen oder einer kleinen Aufmerksamkeit in Verbindung zu bleiben.

Wenn es möglich ist und die wohnlichen Gegebenheiten zulassen, verabreden Sie sich zu einem Gespräch am offenen Fenster. Sich zu sehen, auch auf Abstand, und sich unterhalten zu können, kann guttun und neue Kraft geben.

Probieren Sie Videotelefonie aus. Per Skype, Zoom oder anderen kostenlosen Angeboten können Sie zusammen sprechen, sich zum Kaffee verabreden, gemeinsam essen, beten, singen oder Gottesdienst feiern.

Zögern Sie nicht, Freunde, Nachbarn, Angehörige um Hilfe zu bitten, sich mit der Technik vertraut zu machen. Solidarität ist in den Zeiten der Krise sehr groß, und es gibt viele Menschen, die bereit sind, mit ihren Talenten und Fähigkeiten zu unterstützen.

Nehmen Sie Unterstützungsangebote in Anspruch. In vielen Kirchengemeinden, örtlichen Vereinen, Freiwilligenagenturen, auch im Internet, haben sich Helfer organisiert, die ehrenamtlich Einkäufe und Besorgungen erledigen.

Das bundesweite Nachbarschaftsportal ([www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)) funktioniert wie ein großes schwarzes Brett. Menschen leihen sich etwas aus, unterstützen sich durch tatkräftige Hilfe, machen Besorgungen. Auf dem Kurznachrichtendienst Twitter werden unter #nachbarschaftschallenge Helfer, Gruppen und Dienste sichtbar.

### **Sich mit schwerkranken und sterbenden Menschen verbunden fühlen**

Falls ein Angehöriger oder Freund gerade im Pflegeheim, im Krankenhaus, auf der Palliativstation oder im Hospiz ist, und Sie sich nicht besuchen können, versuchen Sie kleine Aufmerksamkeiten zu übergeben oder zu senden, z.B. einen Brief, eine Karte.

Fragen Sie nach Ausnahmegenehmigungen für schwerstkranken oder sterbende Patienten. In den Regulierungen der Landes- und Bundesregierungen werden Palliativpatienten von den strengen Regeln zur physischen Distanzierung ausgenommen. In vielen Palliativabteilungen werden Besuche von nahen Angehörigen bei Sterbenden zugelassen, auch wenn sonst keine Besuche im Krankenhaus erlaubt sind. Bei Patienten mit nachgewiesener Corona-Infektion wird dies allerdings nicht möglich sein.

Wenn Ihr Angehöriger am Ende des Lebens angekommen ist und nicht mehr essen und trinken kann, kann zur palliativen Mundpflege etwas mitgegeben werden, ein Lieblingsgetränk oder eine Lieblingsspeise, z.B. etwas Saft, Eis oder Schokolade. Diese kann in kleinen Raspeln auf die Zunge gelegt werden. Kleine eingefrorene Ananasstücke, oder gefrorene Lieblingsgetränke z.B. regen die Speichelproduktion an und helfen, die Mundschleimhaut angenehm zu halten. Bitte sprechen Sie die Möglichkeiten trotz der Einschränkungen mit den Mitarbeitenden der Einrichtung unbedingt ab.

Nehmen Sie Nachrichten, Geschichten auf Tonband oder Textnachrichten auf. Lesen Sie etwas vor, nehmen Musik auf oder ein Gebet, auch für kranke

und sterbende Menschen. Eine nahe Stimme zu hören kann guttun – auch in der physischen Entfernung.

Beziehen Sie Kinder und Jugendliche altersgemäß auch im Abschied von Schwerkranken und Sterbenden mit ein. Kinder können den Großeltern etwas schreiben, malen, ein Abschiedsgeschenk basteln. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Überlegen Sie oder versuchen Sie sich zu erinnern, was Ihrem kranken Angehörigen guttun könnte.

Jugendliche sind heutzutage sehr technik-affin. Sie können mit der Einrichtung von Video- oder Textnachricht-Programmen, ihrer Benutzung und der Kommunikation unterstützen. Nicht nur Kindern und Jugendlichen hilft es, in der Abschiedssituation aktiv etwas tun zu können.

Bedenken Sie, dass auch die Mitarbeitenden der Kranken- oder Pflegeeinrichtung in diesen Zeiten unter einer hohen Belastung stehen. Auch sie können ein nettes Wort, ein Dankeschön, eine kleine Aufmerksamkeit oder eine wertschätzende Geste gut gebrauchen können.

### **Abschiednehmen von Verstorbenen**

Auf der Seite des Netzwerkes finden Sie 10 Ideen für Trauernde (<https://bit.ly/2xx1Pie>).

Abschied am offenen Sarg und kirchliche Trauerfeiern können im Moment nicht stattfinden, Beerdigungen finden zurzeit nur im ganz engen Kreis statt, in NRW mit derzeit maximal 10 Personen.

Falls Sie selbst nicht bei der Beerdigung dabei sein können, bitten Sie den Bestatter oder die Bestatterin, Fotos oder ein Video von der Zeremonie anzufertigen. Vielleicht besteht sogar die Möglichkeit, per Videoübertragung an der Trauerfeier teilzunehmen. Zögern Sie nicht, die Mitarbeitenden des Bestattungsinstituts darauf anzusprechen, und Sie auf diesem Weg im Trauerprozess zu unterstützen.

Organisieren Sie per digitale Medien oder Videokonferenz eine gemeinsame Familienandacht, die Sie zu einem anderen geeigneten Zeitpunkt zusammen feiern. Gestalten Sie die Andacht mit Bibeltexten, modernen Texten, Gebeten, Liedern, die dem oder der Verstorbenen, den anderen Trauernden und Ihnen gefallen könnten.

Gehen Sie zu einem späteren Zeitpunkt an die Grabstelle, um Abschied zu nehmen, sich zu erinnern und sich von dem oder der Verstorbenen zu verabschieden.

Vielleicht möchten Sie auch für später, wenn die Distanzierungsvorschriften mal gelockert sein werden, eine größere Gedenkfeier am Grab planen.

Bei der Entwicklung von Begleitungs- und Gestaltungsmöglichkeiten stehen Ihnen die regionalen Hospizdienste gerne beratend und unterstützend zur Seite.

Die Kontakte zu den regionalen Hospizdiensten finden Sie auf

<https://www.netzwerk-brs.de/partner/>

Weitere Angebote und Hinweise zu Begleitungsmöglichkeiten finden Sie auf

<https://www.netzwerk-brs.de/angebote-waehrend-der-corona-krise/>

Weitere telefonische Hilfen finden Sie hier:

0228 2428194 – Hospiztelefon Bonn/Rhein-Sieg

0800 1110111 – evangelische Telefonseelsorge

0800 1110222 – katholische Telefonseelsorge