

Es ist gut, über das Sterben zu reden

Der Tod war für die Menschen vor nicht allzu langer Zeit noch eine Schicksalsfügung. Der medizinische Fortschritt macht das Sterben heute zunehmend zu einer bewussten Entscheidung. Eine Entscheidung, die man mit einer gesundheitlichen Vorausplanung mitgestalten kann.

Die Bilder von Christian Eriksen gingen zu Beginn der Fussballeuropameisterschaften um die Welt: Der 29-jährige dänische Fussballprofi bricht kurz vor der Halbzeitpause im Spiel gegen Finnland auf dem Platz zusammen – ohne Fremdeinwirkung, ohne Vorwarnung. Ein Sanitätsteam stürmt auf den Platz und belebt den Profisportler vor den Augen der Weltöffentlichkeit wieder. Diese erschütternde Begebenheit führte vielen Menschen vor Augen, dass selbst junge Menschen trotz guter Gesundheit nicht vor einem Schicksalsschlag gefeit sind. Ein Thema, das auch in der aktuellen Corona-Pandemie beschäftigt.

Derartige Ereignisse sind trotz der grossen Tragik für uns alle wichtig: Sie führen uns vor Augen, dass wir über das Sterben reden müssen oder sollten. Etwas, das die meisten nur ungern tun.

Kaum ein überraschender Tod

Der Tod war für die Menschen vor nicht allzu langer Zeit noch eine Schicksalsfügung, der man ausgeliefert war. Das Bundesamt für Gesundheit zeigt jedoch auf, dass heute die meisten Menschen erst sterben, nachdem medizinisch entschieden worden ist, den Tod zuzulassen und nicht länger hinauszuschieben. Gemäss einer Studie des Nationalen Forschungsprogramms zum Thema Lebensende (NFP 67) treten rund 70 Prozent der Todesfälle in der Schweiz nicht plötzlich und unerwartet ein, sondern sind die Folge einer bewussten Entscheidung.

Das Vertrauen in die medizinischen Möglichkeiten und die rechtliche Ausgangslage, selbst über sein Lebensende bestimmen zu können, sind grosse Er-



Seine Wünsche in Worte fassen

Das Kartenset «Go Wish», bestehend aus 36 Karten mit diversen Wunschformulierungen rund um das Lebensende und einer Anleitung, bietet der Benutzerin oder dem Benutzer die Möglichkeit, sich der eigenen Wünsche in der letzten Lebensphase bewusst zu werden. Gleichzeitig helfen die Karten, auf einfache Art und Weise einen Einstieg ins Gespräch mit Ihren Angehörigen und Vertrauenspersonen zu finden. prosenectute.ch/shop

rungschaften. Die Selbstbestimmung ist allerdings auch eine Bürde: Man bringt seine Angehörigen oftmals unvorhergesehen in eine schwierige Situation, in der sie stellvertretend folgenreiche Entscheide treffen müssen. Das Sterben – nebst der Geburt die natürlichste Sache der Welt – muss also wieder zum Thema werden. Eine gute Vorausplanung ist daher entscheidend, um die Selbstbestimmung und ein würdevolles Lebensende zu gestalten und die Angehörigen auf den eigenen Tod vorzubereiten.

Die Möglichkeiten, nebst der Nachlassregelungen auch seinen Willen in

Bezug aufs Sterben festzulegen, sind gegeben. So bietet die Patientenverfügung nicht nur die Möglichkeit, für sich zu bestimmen, welche lebensverlängernden Massnahmen im Ernstfall erwünscht sind, sondern es kann beispielsweise auch der Wunsch festgehalten werden, zu Hause oder im Alters- oder Pflegeheim zu sterben und nicht in ein Spital verlegt zu werden. In der Patientenverfügung können auch Vertretungspersonen eingesetzt werden, die den eigenen Willen gut kennen und die Dinge an die Hand nehmen, wenn man sich selbst nicht mehr äussern kann.

Das Gespräch suchen

Besonders hilfreich für die eingesetzten Vertretungspersonen ist das Vorliegen einer Werteerklärung, in der man in freien Worten die wichtigsten Wertvorstellungen, Überzeugungen und Glaubenssätze festhält. Beim Erstellen helfen folgende Leitfragen: Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie ans Sterben denken? Gibt es mögliche Situationen, in denen Sie beispielsweise keine lebensverlängernden Massnahmen wünschen und Sie nur Ihre Beschwerden lindern lassen möchten? Wichtig ist, dass diese Gedanken zum Lebensende besprochen werden. Nehmen Sie sich Zeit für ein offenes Gespräch mit Ihren Nächsten und lassen Sie das Sterben und die persönlichen Wünsche daran nicht zum Tabuthema werden. *



● **Annina Spirig**
Fachverantwortliche
Docupass
Pro Senectute Schweiz