



dasein

BEGLEITUNG AM LEBENSENDE

**Umgang mit Hilfsbedürftigkeit,
Unterstützung und der Angst, anderen zur
Last zu fallen**

Darüber reden wir

Angst anderen zur Last fallen Hilfe brauchen

wertlos sein **Hilfe annehmen** was hilft

ernst genommen werden **Selbstbestimmung**

Unterstützung alt werden **Sterben**

Älter werden heisst Veränderung



wird als Prozess des Verfalls betrachtet: Falten, graue Haare, Spuren der Zeit

hinter Veränderungen wächst etwas:

- Erkenntnisse, Erfahrungen, Erinnerungen, Beziehungen
- sie formen unsere Persönlichkeit
- Schicht für Schicht

Äusserlich werden wir älter, unsere innere Welt wächst immer weiter. Älterwerden bedeutet nicht, weniger zu werden.

Angst, anderen zur Last zu fallen

- 1 Gesellschaft definiert sich über Leistung, aber:
 - Abhängigkeit gehört zum Menschsein.
 - kein persönliches Versagen, Teil des Lebens
- 2 Jeder Mensch ist irgendwann auf andere angewiesen.
- 3 Würde liegt nicht darin, niemals Hilfe zu brauchen. Sondern darin,
 - ehrlich zu sein,
 - verbunden zu bleiben,
 - Unterstützung annehmen zu können.

Hilfe brauchen heisst nicht wertlos zu sein

Ein Mensch bleibt
wertvoll,

- auch wenn er langsamer wird,
- auch wenn er krank wird,
- auch wenn er Unterstützung braucht.

alte Menschen
tragen etwas in
sich:

- Lebenserfahrung
- Gelassenheit
- Erinnerungen
- Wissen
- Menschliche Tiefe

Der Wert eines Menschen hängt nicht von seiner Leistungsfähigkeit ab.

dasein

weil jeder Mensch zählt.

Ein Mensch
ist mehr als
seine Fähigkeiten.

www.dasein-am-lebensende.ch



dasein
BEGLEITUNG AM LEBENSENDE

Hilfe annehmen lernen

- 1 sich frühzeitig darüber Gedanken machen
- 2 gemeinsam darüber sprechen
- 3 kleine Hilfen zulassen
- 4 nicht alles allein tragen wollen
- 5 Helfende wollen helfen



nicht ernst genommen werden

1 sich selbst weiterhin etwas zutrauen:

„Ich bin älter geworden – aber ich bin nicht weniger Mensch geworden.“

2 sich Zeit nehmen dürfen

3 sich nicht aus dem Leben zurückziehen

4 Grenzen setzen

5 sich selbst mit Respekt begegnen:

„Ich habe ein ganzes Leben gelebt. Meine Erfahrungen haben Wert.“

Altwerden bedeutet Veränderung. Aber es bedeutet nicht, dass ein Mensch seine Würde oder seinen Wert verliert.

Selbstbestimmung trotz Unterstützung

- 1 Annehmen kann ein Geschenk sein. Es erlaubt anderen Menschen,
 - Fürsorge zu zeigen,
 - Liebe auszudrücken,
 - und menschliche Verbundenheit zu leben.

- 2 Abhängigkeit ist nicht leicht, sie bleibt oft schmerzhaft.

Im Leben gibt es Zeiten des Gebens und Zeiten des Empfangens – beides gehört zum Menschsein.

dasein

weil jeder Mensch zählt.

Manchmal tragen wir.

Manchmal werden
wir getragen.

www.dasein-am-lebensende.ch



dasein
BEGLEITUNG AM LEBENSENDE

Was hilft?

- 1 Beziehungen pflegen
- 2 Aktiv bleiben
- 3 Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen
- 4 Hilfe rechtzeitig organisieren



Alt werden, heisst sterben

- 1 Sich mit Endlichkeit versöhnen
- 2 Unerledigtes ansprechen
- 3 Über Wünsche sprechen
- 4 Das Leben nicht vom Ende her betrachten
- 5 Angst gehört dazu



Schluss

**Ein guter Lebensabend bedeutet nicht, dass alles leicht ist.
Sondern:**

- 1** nicht allein zu sein,
- 2** ernst genommen zu werden,
- 3** Hilfe annehmen zu dürfen,
- 4** und trotzdem das Gefühl zu behalten: „Ich bin weiterhin ein wertvoller Mensch.“

Der Wert eines Menschen hängt nicht davon ab, wie viel er leisten kann. Sondern davon, dass er Mensch ist.

Danke

“Lange saßen sie dort und hatten es schwer. Aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht ...”

Astrid Lindgren

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Gedanken!