


Wenn Spannungen entstehen – Validierender Umgang

Der Wunsch zu sterben – Begegnen Sie dem Sterbewunsch mit Respekt und Mitgefühl!

Wenn ältere Menschen den Wunsch sterben zu wollen äußern zu sterben, stellt dies Pflege- und Betreuungspersonal vor eine besondere Herausforderung. Solche Äußerungen können Ausdruck von Einsamkeit, Angst, Hoffnungslosigkeit oder unerfüllten Bedürfnissen sein. In dieser Situation ist es besonders wichtig, im Gespräch zu bleiben, zuzuhören und den Betroffenen das Gefühl zu geben, dass ihre Gedanken und Gefühle ernst genommen werden.

Warum ist der sensible Umgang mit dem Sterbewunsch wichtig?

- Es zeigt dem Betroffenen, dass er gehört und verstanden wird.
- Es ermöglicht eine vertiefte Auseinandersetzung mit seinen Sorgen, Ängsten oder ungelösten Themen.
- Es hilft, Einsamkeit oder Depression frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.
- Es bietet die Möglichkeit, seelsorgerische oder psychologische Unterstützung einzubeziehen.

 Achten Sie heute bewusst darauf, ob ein Bewohner über Hoffnungslosigkeit oder einen Sterbewunsch spricht.

 Bleiben Sie ruhig und hören Sie aufmerksam zu, ohne direkt zu trösten oder abzulenken.

 Versuchen Sie, durch eine offene Frage wie „Was belastet Sie gerade besonders?“ mehr über die Hintergründe zu erfahren.

 Reflektieren Sie: Wie hat der Bewohner reagiert? Hat sich seine Haltung oder Stimmung im Gespräch verändert?



Hinter einem Sterbewunsch steckt oft ein Bedürfnis nach Verständnis, Trost oder einem offenen Gespräch. Professionelle Begleitung verschafft emotionale Entlastung.

Ein geäußelter Sterbewunsch sollte nicht bewertet oder korrigiert werden. Sie können mittels einfühlsamer Fragen herausfinden, welche Gründe hinter dem Wunsch stehen und welche Unterstützung der Betroffene möglicherweise benötigt. Die Validation hilft, diesen Wunsch ernst zu nehmen, ohne ihn zu bewerten und die dahinterliegenden Gefühle zu erkunden.

Schritte im Gespräch:

- **zuhören & annehmen:** Hören Sie ruhig und aufmerksam zu. Nehmen Sie die Gefühle des Betroffenen ernst nehmen.
- **Gefühle verbalisieren:** „Es klingt, als fühlen Sie sich sehr belastet.“
- **nach Ursachen fragen:** „Was genau macht Ihnen gerade am meisten zu schaffen?“
- **Unterstützung anbieten:** Seelsorge, Gespräche oder soziale Kontakte in den Alltag integrieren.
- **eigene Grenzen erkennen:** Falls das Thema persönlich sehr belastend ist, einen Kollegen oder eine andere Fachkraft hinzuziehen.

Beispiel:

Herr Meier sagt: „Ich will nicht mehr leben.“ Sie bleiben ruhig und fragen: „Was bedrückt Sie gerade besonders?“ Herr Meier erzählt von seiner Einsamkeit. Sie bestätigen seine Aussage: „Es klingt, als fehlt Ihnen jemand zum Reden.“ Sie bieten an, gemeinsam einen Spaziergang zu machen und klären ab, ob ein Seelsorger hinzugezogen werden sollte.