

Fachtagung gutes Sterben im Alter

Sterbewünsche älterer Menschen

Einblicke und Handlungsansätze

Agenda

- Sterbewünsche: Äusserungen und Bedeutung
- Was bedeuten Sterbewünsche und welche Funktion haben sie?
- Besonderheiten von Sterbewünschen Älterer
- Sterbewünsche im Gespräch



Wie äussern Menschen Sterbewünsche?

Ich möchte
niemandem mehr
zur Last fallen

Bitte geben sie mir eine
Spritze

Ich bin bereit zum
gehen

Ich möchte nicht mehr
aufwachen

Ich glaube der liebe
Gott hat mich
vergessen

Wenn es vorbei
wäre, wäre das
auch nicht
schlimm.

Ich habe mein
Ablaufdatum
überschritten

Verletzlichkeit im Alter

- Im Alter gewinnt die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod an Bedeutung.
- Erkrankungen, funktionelle Einschränkungen und Verluste treten häufiger auf.
- Dadurch wird sich der Mensch seiner grundlegenden Vulnerabilität stärker bewusst.
- Vulnerabilität beschreibt, dass alle Menschen von Natur aus verletzlich und abhängig sind.

Verletzlichkeit im Alter

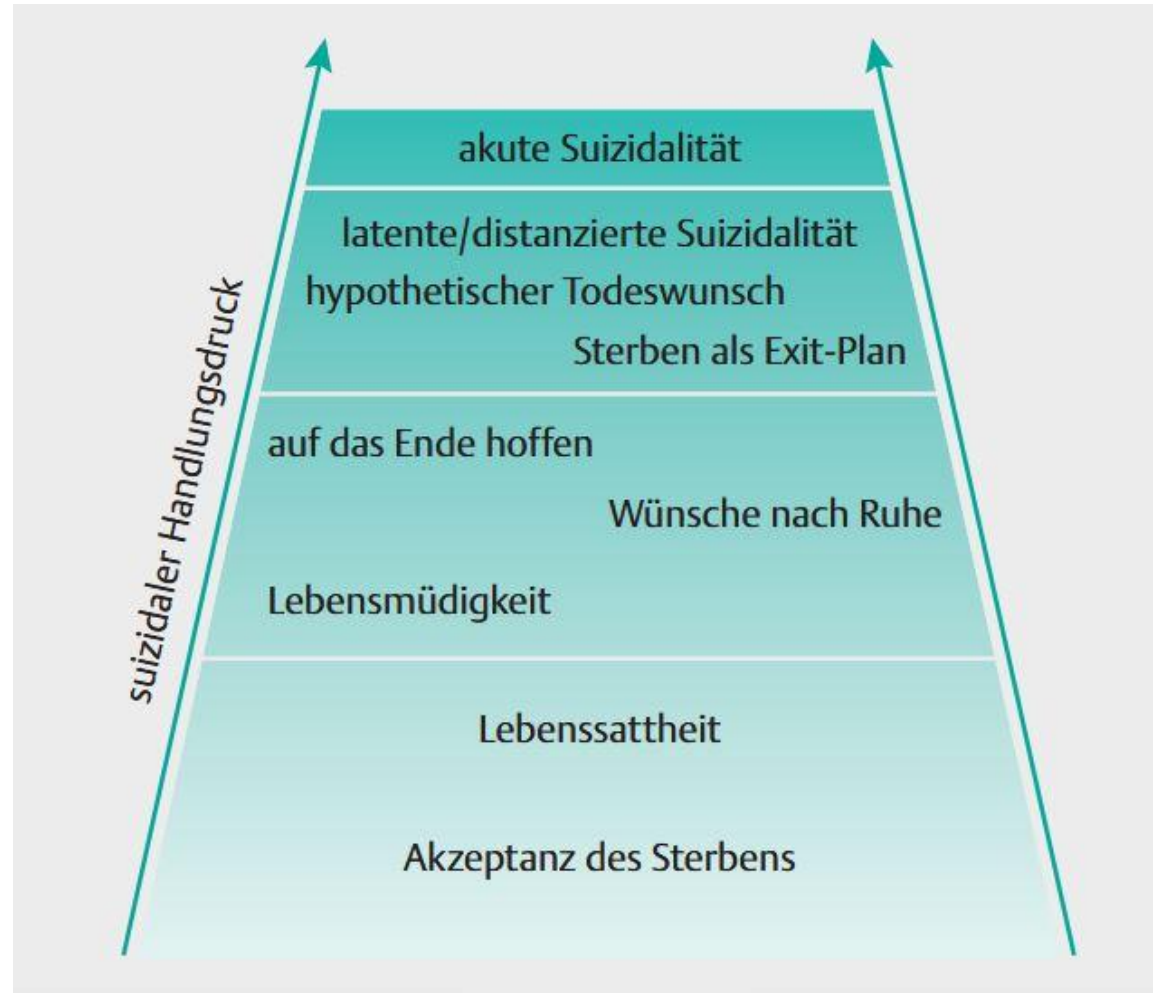
- Der Gedanke an das Alter macht vielen Sorge (Angst vor Autonomieverlust und Abhängigkeit).
- Psychische Belastungen oder Erkrankungen beeinflussen die Wahrnehmung von Lebensqualität.
- Im Zuge dieser Entwicklungen können auch Gedanken an ein vorzeitiges Lebensende oder sogenannte Sterbewünsche entstehen.
- Nicht jede dieser Äusserungen darf dabei als expliziter Wunsch, das Leben zu verkürzen, verstanden werden.

Formen von Sterbewünschen

ohne Wunsch nach Beschleunigung	mit Wunsch nach Beschleunigung	mit Handlung verbunden
sich auf den Tod freuen	hypothetischer Sterbewunsch	ausdrückliche Bitte um Hilfe
hoffen, dass er früher eintritt	Wunsch nach Beschleunigung, der aus verschiedenen Gründen keine Option ist	Ablehnung bzw. Verzicht lebenserhaltender Massnahmen
sich zu sterben wünschen	Wunsch nach Beschleunigung, der eine Option ist	konkrete Sterbeplanung bei assistiertem Suizid oder Suizid

nach Gudat, et. al. (2021)

Sterbewünsche und Suizidalität



Lebenssattheit – Lebensmüdigkeit

«Mein Leben war so voll, es passt nichts mehr rein»

- Gefühl innerer Vollständigkeit
- Gelassenheit und Zufriedenheit
- Es ist gut, so wie es war

«Ich bin zu nichts mehr gut und nur noch eine Last»

- Gefühl genug gelebt zu haben
- mit Leiden verbunden
- Leben hält keinen Sinn und keine Freude mehr bereit

Agenda

- Sterbewünsche: Äusserungen und Bedeutung
- Was bedeuten Sterbewünsche und welche Funktion haben sie?
- Besonderheiten von Sterbewünschen Älterer
- Sterbewünsche im Gespräch

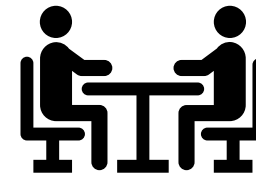


Ursachen und Einflussfaktoren

körperlich 	psychisch 
• chronische Schmerzen oder Erkrankungen • Funktionsverluste, die Mobilität oder Selbstständigkeit einschränken • Kognitive Einschränkungen: Bei beginnender Demenz	• Depression, Hoffnungslosigkeit • Angst vor zukünftigem Leiden • Verlust von Lebenssinn • Identitätsverlust • traumatische Lebensereignisse
sozial 	spirituell-existentiell 
• Einsamkeit und soziale Isolation • Gefühl der Wert- und Nutzlosigkeit • anderen nicht zur Last fallen wollen	• Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebensbilanz • Auseinandersetzung mit der Unausweichlichkeit des eigenen Todes • Erfahrung des Würdeverlustes

Warum Menschen Sterbewünsche äussern?

- Hilferuf
 - Suche nach Hilfe im Umgang mit Ängsten
 - Ruf nach menschlicher Zuwendung
- Redewunsch
 - Sterbewunsch übernimmt kommunikative Funktion.
 - Reden können, über das was einen beschäftigt.
 - Tiefere Gespräche führen können.



Warum Menschen Sterbewünsche äussern?

- Handlungsspielraum und Kontrolle zurückerlangen
 - durch Verständnis der eigenen Situation, dem Abbau von Unsicherheiten und der Reduktion von Druck
 - Widererlangung des Autonomiebedürfnisses
- Beziehung und Kontakt
 - Erlangung von Beziehungen
 - Einsamkeit und soziale Isolation vermeiden

Ambivalenz von Sterbewünschen

Sterbewunsch

- verdrängen
- verzweifeln
- allein
- sterben



Lebenswille

- akzeptieren
- hoffen
- gemeinsam
- leben

SO
möchte ich nicht
weiterleben

Agenda

- Sterbewünsche: Äusserungen und Bedeutung
- Was bedeuten Sterbewünsche und welche Funktion haben sie?
- **Besonderheiten von Sterbewünschen Älterer**
- Sterbewünsche im Gespräch



Sterbewünsche im Alter

- Sterbewünsche in der Langzeitpflege (Jox et.al. 2019)
 - von 280 Bewohnern und Bewohnerinnen hatten 11 % einen starken Sterbewunsch
 - nur 0,4 % wollten den Tod aktiv beschleunigen (Suizid bzw. assistierter Suizid)
 - Einflussfaktoren: Depression, unerfüllte spirituelle Bedürfnisse, bestimmte Medikamentengruppen
- Sterbewünsche älterer Menschen im häuslichen Umfeld (TILDA)
 - von 8.000 Menschen äusserten 3,4 – 5 % einen Sterbewunsch
 - in 70 % der Fälle war dieser nicht dauerhaft
 - Einflussfaktoren: Depression, Einsamkeit und soziale Isolation
 - Schutzfaktoren: soziale Aktivitäten

Sterbewünsche im Alter

- oft mit negativen Altersbildern korreliert (Nutzlosigkeit, Wertlosigkeit, Belastung des Alters)
- Alter kann in unserer Gesellschaft als Verletzung des Selbstwertgefühls erlebt werden

Agenda

- Sterbewünsche: Äusserungen und Bedeutung
- Was bedeuten Sterbewünsche und welche Funktion haben sie?
- Besonderheiten von Sterbewünschen Älterer
- Sterbewünsche im Gespräch

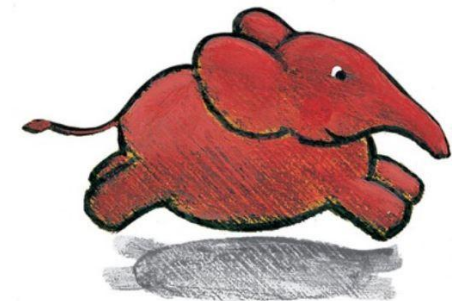


Sterbewünsche im Gespräch

- Sterbewunsch ernst nehmen und anerkennen
- Das Leiden verstehen
- Ressourcen und Werte wieder entdecken
- Würde und Selbstwert stärken
- Sinnperspektiven eröffnen

Sterbewünsche im Gespräch

- Proaktives ansprechen
 - Es ist bekannt, dass sich ältere Menschen mit Gedanken an Sterben und Tod auseinandersetzen.
 - Nicht so sehr die Angst vor dem Tod ist bedrängend, sondern die Sorge vor dem Sterbeprozess.
 - Daher ist es gut dies nach dem Motto «den Elefanten der im Raum steht» proaktiv anzusprechen.
 - Die meisten Menschen wünschen sich einen offenen Umgang mit den sich aufdrängenden Fragen zu ihrer Situation, zur eigenen realen Perspektive und zum Lebensende.



Zusammenfassung

- Sterbewünsche älterer Menschen sind selten eindeutig.
- Sie sind meist ambivalent, kontextabhängig und Ausdruck komplexen Leidens (Total Pain).
- In der Begleitung geht es darum, nicht zu bewerten, sondern ihre Bedeutung zu verstehen und angemessen darauf zu antworten.
- Manchmal machen sie sichtbar, dass Bedingungen für gutes Sterben fehlen.

Fallbeispiel

Patientenprofil: Frau Fuchs

- 78 Jahre
- seit mehreren Jahren Parkinson
- Sturz und Hüftoperation
- Übersiedelung in Langzeitpflege
- verwitwet, zwei Kinder
- Sterbewunsch "Leben in Abhängigkeit macht keinen Sinn, ist unwürdig"



Danke für Ihre Aufmerksamkeit



© gegendenstrich.com

Faktoren Sterbewunsch Frau Fuchs

körperlich	psychisch
chronisch fortschreitende Erkrankung Rollstuhlabhängigkeit Pflegebedürftigkeit	Hoffnungslosigkeit Scham Kontrollverlust Identitätskrise
sozial	spirituell-existentiell
Verlust des eigenen Zuhauses weniger soziale Kontakte Übergang ins Pflegeheim	Sinnverlust Würdekonflikt Wunsch nach Selbstbestimmung

Fallbeispiel

Patientenprofil: Frau Spöri

- 69 Jahre
- Bauchspeicheldrüsenkrebs (Pankreaskarzinom)
- Chemotherapie und Operation
- Tiefe Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Verlust des Lebenssinns
- starke Ängste
- alleinstehend, Schwester und Nichte

Faktoren Sterbewunsch Frau Spöri

körperlich	psychisch
schwere Krebserkrankung belastende Chemotherapie, Operation, Diabetes, extreme Schwäche	Angst Hoffnungslosigkeit depressive Symptome Wissen über schlechte Prognose
sozial	spirituell-existentiell
alleinstehend begrenzte familiäre Nähe biografische Einsamkeit	Gefühl der Gottverlassenheit Sinnverlust existenzielle Isolation

Literatur

- Ward et al. (2024): Social disconnection correlates of a “Wish to Die” among a large community-dwelling cohort of older adults. Public Health 12:1436218.
- Jox, R. (2019): Sterbewünsche alter Menschen in Pflegeheimen. Fachzeitschrift für palliative Geriatrie. Ausgabe 3.
- Gudat, H. et. al. (2021): Sterbe- und Suizidwünsche bei unheilbarer Krankheit. In: Bally, Klaus (Hg.): Handbuch der Palliativmedizin, S. 273f.
- Kremeike, Kerstin et. al. (2019): Todeswünsche bei Palliativpatienten – Hintergründe und Handlungsempfehlungen