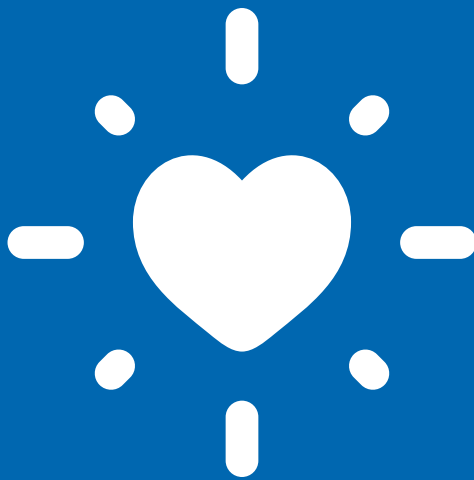




Begleitkoffer

Für das gemeinsame Begleiten am Lebensende

Inhalt

<u>Einführung</u>	3
<u>Willkommen!</u>	4
<u>Ein paar praktische Hinweise</u>	5
<u>Bevor du startest</u>	6
<u>Begleitkoffer</u>	8
<u>Leitfaden Begleitkoffer</u>	10
<u>Wegbegleiter</u>	11
<u>Befindlichkeits-Check-in</u>	12
<u>Bedürfniskarten</u>	13
<u>Erinnerungslandkarte</u>	14
<u>Abschluss</u>	15
<u>Bevor du gehst</u>	16
<u>Kontakt zu uns</u>	17

Einführung

Willkommen!

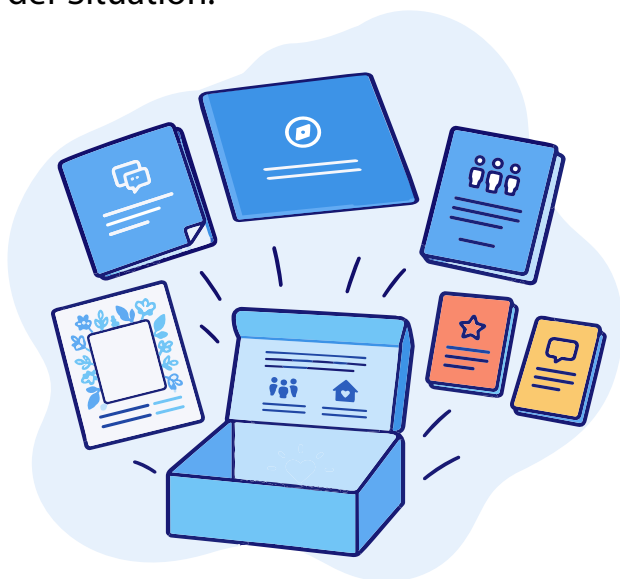
Hallo! Du schaust dir ein Toolkit für Menschen an, die jemanden am Lebensende begleiten. Der **Begleitkoffer** entstand im Rahmen einer Masterarbeit in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Heinsberg e.V. und ihren Wohnstätten. Gemeinsam mit den Gruppen aus Wasserberg und Elmpf wurde er mithilfe von Methoden des Service Designs entwickelt.

In den Wohnstätten der Lebenshilfe Heinsberg leben Menschen mit Behinderungen oft viele Jahre zusammen – wie eine große Familie. Ausgehend von den Erfahrungen aus den Wohnstätten wurde das Toolkit entwickelt. Es soll dich und andere in ähnlichen Situationen unterstützen.

Was ist im Toolkit?

Im Toolkit findest du fertige Materialien für den direkten Einsatz. Sie sind gestaltet, um **Kommunikation**, **Austausch** und **gemeinsames Nachdenken** am Lebensende zu unterstützen. Du kannst alle Materialien kostenlos herunterladen und ausdrucken. Dazu gibt es kurze Hinweise, wie die Nutzung gedacht ist.

Das Toolkit ist so gestaltet, dass es Spielraum für Individualität lässt, was zugleich ermöglicht, dass die Materialien auch in anderen Situationen von Trauerbegleitungen angewendet werden können und wirksam sein können. Nimm, was für dich passt, und lass weg, was nicht zu deiner Situation passt. Jede Situation ist anders – bei der Nutzung kannst du dich an die Anleitung halten oder etwas eigenes daraus machen. Hauptsache es dient der Situation.



Ein paar praktische Hinweise

- Du kannst alle Materialien dieses Toolkits kostenlos herunterladen.
- Die Dateien sind druckfertig und müssen nicht angepasst werden. Sie sind zum direkten ausdrucken gedacht.
- Die meisten Materialien sind A4 oder A5. Das Format steht im Dateinamen. Einige Materialien werden beidseitig bedruckt – prüfe daher vor dem Drucken den Dateinamen.
- Wir empfehlen, die Bedürfniskarten in Farbe zu drucken. Die Farben helfen dir und der begleiteten Person, die Karten leichter zu erkennen.
- Für die Bedürfniskarten eignet sich dickeres Papier oder Karton (ca. 250 g/m²) am besten. Wenn sie häufig genutzt werden, halten sie so länger.
- Die Erinnerungskarten kannst du auf normalem Papier drucken.
- Da die Erinnerungskarte individuell zu beantworten ist und sehr persönlich ist empfehlen wir dir diese für jede Person einmal auszudrucken anstatt eine gemeinsam zu nutzen.
- Wenn du die Bedürfniskarten druckst, empfehlen wir, ein paar zusätzliche Sets auszudrucken. Karten können verloren gehen oder abgenutzt werden.
- Wenn du in einem Team arbeitest kannst du die digitale Version auf einem geteilten Laufwerk abspeichern, um sie deinem Team zugänglich zu machen, sodass jede:r die Materialien bei Bedarf erneut ausdrucken kann.
- Wenn du Fragen hast oder dir etwas fehlt, melde dich bei uns. Unsere Kontaktdaten findest du auf der letzten Seite.



Bevor du startest

Egal, welche Rolle du hast: Nimm dir einen Moment und denke darüber nach, welche Menschen in deinem Leben wichtig sind. Bei der Anwendung von diesen Materialien können ungewohnte Gefühle aufkommen. Jemanden in der Trauer zu begleiten, kann auch eigene Erfahrungen mit Tod und Trauer berühren. **Du bist wichtig. Auf dich selbst zu achten, gehört auch dazu, wenn andere Begleitet werden.**

Über dich

Nimm dir einen Moment Zeit, über die folgenden Fragen nachzudenken. Sie helfen dir, deine eigenen Bedürfnisse und Gedanken wahrzunehmen.

Mit wem kannst du sprechen?

Nenne jemanden, dem du vertraust – eine Freundin, Kollegin oder deine Leitung.

Wie geht es dir heute?

Checke bei dir selbst ein, bevor du dich mit den Materialien des Begleitkoffers beschäftigst.

Was fällt dir bei deiner Arbeit schwer?

Es anzusprechen macht dich nicht weniger kompetent. Probiere den Befindlichkeits-Check-in aus.

Wohin gehst du, wenn es zu viel wird?

Überlege dir das, bevor du es brauchst – nicht erst in dem Moment.

Bevor du startest

Denke an die Person, mit der du die Materialien nutzen möchtest. Die einzelnen Elemente des Begleitkoffers wirken je nach Person anders. Behalte Folgendes im Hinterkopf, bevor du beginnst.

Über die Person, die du begleitest

Nimm dir einen Moment Zeit, über die Person nachzudenken, die du begleitest. Die folgenden Fragen helfen dir, ihre individuelle Situation wahrzunehmen.

Wie zeigt die Person Interesse, Unwohlsein oder Überforderung?

Vielleicht durch Worte, Gesten oder andere Formen der Kommunikation.

Die meisten Menschen haben Erfahrungen mit Verlust.

Trauer ist für jede Person anders. Sei offen, wenn das Thema aufkommt.

Nimm nichts als selbstverständlich. Frag' nach und beobachte. Bedürfnisse und Verständnis können sich von Tag zu Tag verändern.

Trauer und Erinnerungen sind persönlich.

Probiere die Erinnerungslandkarte aus, um gemeinsame Erinnerungen zu schaffen.

Werte, Kultur und Glaube beeinflussen, wie Menschen ihre Bedürfnisse zeigen.

Die Bedürfniskarten können dir helfen, sie wahrzunehmen und zu verstehen.

Manche Gespräche brauchen mehr als eine Sitzung.

Lass dein Gegenüber das Tempo bestimmen. Du musst die Materialien nicht auf einmal durchgehen.

Begleitkoffer

Begleitkoffer



Dieser Koffer enthält Begleitmaterialien, um eine Bewohnerin oder einen Bewohner am Lebensende zu begleiten – davor, dabei und danach. Er unterstützt dich, die Menschen, die du begleitest, und das, was ihr gemeinsam lernt.



Für dich

Leitfaden Begleitkoffer
Wegbegleiter
Befindlichkeits-Check-in für
Orientierung und Reflexion



Für die Menschen, die du begleitest

Bedürfniskarten und
Erinnerungslankarte für
Gespräche, Erinnerung
und Trauer

Leitfaden Begleitkoffer

Eine Schritt-für-Schritt-Übersicht für das Team – von der Begleitung am Lebensende.



Es ist leicht, sich unsicher zu fühlen, was zuerst zu tun ist. Der Leitfaden zeigt jeden Schritt, und verweist auf das passende Material. Er bleibt relevant davor, währenddessen und danach.

[Herunterladen: Druckfertige PDF](#)

Wie du es nutzt

1. Lies ihn einmal durch, bevor du ihn brauchst.
2. Wenn eine Situation eintritt, finde heraus, wo du stehst.
3. Folge den Schritten, einschließlich möglicher administrativer Aufgaben.
4. Denk daran, was du selbst jetzt brauchst. Denk auch an andere Mitbewohner:innen.
5. Gehe weiter zum nächsten Material, auf das der Leitfaden verweist.

Wichtig: Einige administrative Schritte gelten speziell für die Lebenshilfe Heinsberg. Bei einer Nutzung an anderer Stelle prüfe bitte, welche Schritte für dich gelten, und passe sie entsprechend an.

Wegbegleiter

Ein Begleitheft für das Team. Einige Seiten sind in Leichter Sprache geschrieben.



Der Wegbegleiter gibt dir Orientierung und Unterstützung in drei Teilen:

- **Teil 1** informiert dich über die Wohnstätte, die Vorbereitung und wichtige Ansprechpersonen.
- **Teil 2** ist in Leichter Sprache geschrieben und hilft dir, dich auf das Lebensende vorzubereiten.
- **Teil 3** bietet Unterstützung für die Zeit danach – mit passenden Worten, hilfreichen Materialien und Anregungen.

[Herunterladen: Druckfertige PDF](#)

Wie du es nutzt

1. Lies Teil 1 frühzeitig – am besten, bevor du ihn brauchst, besonders wenn du neu im Team bist.
2. Nutze Teil 2 zur Vorbereitung. Du musst nicht warten, bis jemand am Lebensende ist. Der Teil hilft dir, dich darauf einzustellen.
3. Du möchtest mehr wissen? Dann schau in die empfohlenen Materialien in Teil 3 oder sprich mit einer Kolleg:in.
4. Komm zum Wegbegleiter zurück, wenn du eine Frage hast.
5. Schau auch in den Begleitkoffer. Seine Materialien können dich in verschiedenen Situationen unterstützen.
6. Und vergiss dich selbst nicht. Wenn es zu viel wird, sind die letzten Seiten auch dafür da, dich daran zu erinnern, auf dich zu achten.

Befindlichkeits-Check-in

Ein kurzer Check-in für Teamsitzungen, den ihr vor, während oder nach einer schwierigen Situation nutzen könnt.



Im Alltag bleibt oft wenig Zeit, um innezuhalten und wahrzunehmen, wie es dir und deinem Team geht – besonders wenn jemand stirbt oder in den Wochen danach. Der Check-in schafft dafür einen kurzen, geschützten Moment, ohne dass daraus ein langes Gespräch werden muss.

[Herunterladen: Druckfertige PDF](#)

Wie du es nutzt

1. Nimm dir ein paar Minuten Zeit in einer Teamsitzung und starte mit der Frage: Wie geht es dir?
2. Wähle deinen Punkt und lass dich von den Fragen begleiten.
3. Teile so viel oder so wenig, wie du möchtest.
4. Du kannst den Check-in jederzeit wieder nutzen, auch unabhängig von einer schwierigen Situation.

Wichtig: Der Check-in ist für das Team und nicht für die Bewohner. Auch wenn im Alltag oft andere Aufgaben Vorrang haben, kann es guttun, kurz innezuhalten und sich auszutauschen.

Bedürfniskarten

Ein Kartenset für Bewohner, mit dem sie ihre Bedürfnisse und Gefühle in Leichter Sprache ausdrücken können.



Die Bedürfniskarten stellen einfache Fragen: Was tut dir gut? Wie geht es dir? Was hilft dir, wenn du traurig bist? Zu jeder Frage gibt es visuelle Antworten. Das hilft Bewohner, die sich schwer in Worten ausdrücken können. Nutze die Karten jederzeit – am Lebensende, in der Trauer oder im Alltag.

[Herunterladen: Druckfertige PDF](#)

Wie du es nutzt

1. Lege die Karten so aus, dass die:der Bewohner:in alle sehen kann.
2. Stelle eine Frage nach der anderen. Lass sie:ihn auf das passende Bild zeigen oder es wählen.
3. Nutze die Wahl als Gesprächseinstieg, nicht als Abschluss.
4. Komm an einem anderen Tag zu den Karten zurück. Gefühle und Bedürfnisse können sich ändern.

Wichtig: Lass die:den Bewohner:in wählen. Wähle die Bilder nicht für sie:ihn aus, auch wenn du glaubst, die Antwort schon zu kennen.

Druckhinweis: Bitte das PDF doppelseitig im Format 76,2 × 126,2 mm drucken. Die Seiten sind bereits in der richtigen Reihenfolge.

Erinnerungslandkarte

Eine Möglichkeit für Mitbewohner:innen, gemeinsam mit dem Team zu erinnern und zu diesen Erinnerungen zurückzukehren.



Gemeinsames Erinnern kann helfen, mit Trauer umzugehen. Die Erinnerungslandkarte gibt Bewohner und Mitarbeitenden Raum für ein eigenes Ritual – in ihrem eigenen Tempo und auf ihre eigene Weise.

[Herunterladen: Druckfertige PDF](#)

Wie du es nutzt

1. Gestaltet sie gemeinsam. Lass jede Bewohner auf die eigene Art erinnern.
2. Fragt nach Lieblingsbildern der verstorbenen Person und spricht darüber.
3. Nutzt die Fragen in Leichter Sprache auf der Karte als Gesprächsimpulse.
4. Zündet eine Kerze an oder legt Blumen dazu, wenn es sich passend anfühlt. Auch andere Dinge können Platz finden, zum Beispiel ein Kreuz oder ein persönlicher Gegenstand.
5. Lasst die Karte eine Weile offen liegen. Bewohner können jederzeit zurückkommen.

Wichtig: Die Erinnerungslandkarte ist persönlich. Drucke für jede Bewohner eine eigene Karte aus, statt eine Karte gemeinsam zu nutzen.

Abschluss

Bevor du gehst

Dieses Toolkit beginnt mit einer Idee von Allan Kellehear: Sterben, Tod und Trauer sind nicht nur die Verantwortung von Fachkräften. Sie sind eine Verantwortung, die wir als Gemeinschaft teilen. Am Lebensende füreinander da zu sein, ist Teil unseres gemeinsamen Miteinanders. Der Begleitkoffer ist aus dieser Idee heraus entstanden und fragt danach, wie diese gemeinsame Verantwortung im Alltag der Wohnstätten gelebt werden kann.

Bei der Lebenshilfe Heinsberg leben Menschen mit Behinderungen seit vielen Jahren als Familie zusammen. Sie teilen ihr Leben, bauen Beziehungen auf und sorgen füreinander. Ihre Erfahrungen haben eines deutlich gemacht: Menschen mit Behinderungen haben das gleiche Recht auf eine würdevolle und einfühlsame Begleitung am Lebensende wie alle anderen. Sie haben das Recht, gehört zu werden, ihre Wünsche und Gefühle auszudrücken und an Gesprächen über Sterben, Tod und Trauer teilzuhaben. Aus diesem Verständnis heraus ist der Begleitkoffer entstanden.

Mein besonderer Dank gilt der Lebenshilfe Heinsberg, die diese Zusammenarbeit ermöglicht hat. Danke an **Iris Speuser, Steven Cuthbert, Aileen Esklavon** und **Elke Pelzer** für ihre Zeit, ihre Erfahrungen und ihr Vertrauen während des gesamten Prozesses. Danke auch an **Michael Kleinen** und **Christopher Meil** für ihre Expertise im Bereich Leichte Sprache.

Was als Feldforschung in der Wohnstätte Wassenberg und der Wohnstätte Elmpt begann, wurde zur Grundlage der Masterarbeit *Compassionate Care: Shaping Communities through Service Design in the Age of AI*. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus den Wohnstätten flossen dabei in eine weiterführende Auseinandersetzung mit Service Design ein. Mein Dank gilt auch meinen Betreuer **Prof. Birgit Mager, Prof. Dr. Lasse Scherffig** und **Lina Mebus** für ihre Begleitung und Unterstützung.

Der Begleitkoffer wird offen geteilt, damit diese Erfahrungen weitergetragen werden können. In der Hoffnung, dass sie auch andere Gemeinschaften in der Begleitung am Lebensende unterstützen.

Mit Dankbarkeit,
Nur Ebrar Bulut

Kontakt zu uns

Möchtest du mehr über den Entstehungsprozess des Begleitkoffers erfahren? Im [Bericht](#) erfährst du mehr darüber, wie der Begleitkoffer entwickelt, erprobt und gemeinsam mit der Lebenshilfe Heinsberg gestaltet wurde.



Mehr über die Lebenshilfe Heinsberg e.V. und ihre Arbeit findest du auf der [Website der Lebenshilfe Heinsberg](#).

Hast du Fragen zu einem bestimmten Material oder möchtest du teilen, wie du den Begleitkoffer eingesetzt oder angepasst hast? Schreib uns gerne:

Lina Mebus

Wissenschaftliche Mitarbeiterin
lina.mebus@fit.fraunhofer.de

Iris Speuser

Gesundheitliche Versorgungsplanung Palliativ(GVP)
iris.speuser@lebenshilfe-heinsberg.de

Nur Ebrar Bulut

Service Designerin & Masterarbeitsautorin
ebraarbulut@gmail.com