

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Lebensende, Sterben und Tod – Was man sich darunter vorstellen kann</b> .....	8
1.1 Was man sich unter dem Tod vorstellen kann .....	8
1.2 Was passiert kurz vor dem Tod? .....	9
1.3 Was sind die häufigsten Todesursachen? .....	10
1.4 Wo verbringen Menschen ihre letzten Stunden? .....	11
1.5 Lebenserwartung und demografischer Wandel .....	11
1.6 Was man sich unter dem Sterben vorstellen kann .....	11
1.7 Gibt es Nahtoderfahrungen? .....	12
1.8 Was ist Sterbehilfe? .....	13
1.9 Was ist assistierter Suizid? .....	14
1.10 Phasen des Sterbens .....	15
<b>2 Was Personen am Lebensende und ihre Angehörigen belasten kann</b> .....	16
2.1 Körperliche Belastungen am Lebensende .....	17
2.2 Psychische Belastungen am Lebensende .....	21
<b>3 Existenzielle Themen am Lebensende</b> .....	27
3.1 Beschäftigung mit dem Tod, der Endlichkeit und der verbleibenden Zeit .....	27
3.2 Isolation .....	29
3.3 Sinnlosigkeit .....	29
3.4 Freiheit und Autonomie .....	31
<b>4 Was am Lebensende helfen kann</b> .....	34
4.1 Das „gute“ Sterben .....	34
4.2 Würde .....	35
4.3 Selbstbestimmung .....	36
4.4 Zwischenmenschliche Beziehungen und Selbsthilfegruppen ..	36
4.5 Religiosität, Spiritualität und Spiritual Care .....	38
4.6 Palliative Care .....	40

<b>5</b>	<b>Die Macht philosophischer Gedanken</b> .....	45
<b>6</b>	<b>Was Angehörige tun können</b> .....	53
6.1	Das Lebensende benennen .....	54
6.2	Keine Bagatellisierung und keine Übertreibung .....	54
6.3	Sich dem sterbenden Menschen widmen und für ihn da sein ..	56
6.4	Letzte Wünsche und unabgeschlossene Themen besprechen ..	58
6.5	Lebensrückblick .....	59
6.6	Die organisatorische Seite des Todes .....	61
6.7	Auf den Ausdruck von Hoffnung eingehen .....	62
6.8	Auf Sterbewünsche eingehen .....	63
6.9	Der Umgang mit Kindern von Sterbenden .....	64
6.10	Der schlimmstmögliche Fall: Wenn Kinder sterben .....	66
<b>7</b>	<b>Patientenverfügung und Vorausplanung</b> .....	70
<b>8</b>	<b>Fazit</b> .....	73
	<b>Anhang</b> .....	74
	Zitierte Literatur .....	74
	Literatur für Menschen am Lebensende .....	77
	Literatur für Angehörige .....	77