

Inhalt

Vorwort

13

Teil 1

Aus dem Blickwinkel der Sterbenden:

Der Umgang mit der endgültigen Nachricht

- | | |
|---|----|
| 1. Wann beginnt Sterben, und wie lange dauert es? | 15 |
| 2. Soll ich wissen, dass meine Krankheit unheilbar ist? | 18 |
| 3. Wie gehe ich mit der Nachricht um,
dass ich sterben werde? | 20 |
| 4. Was soll ich tun, wenn ich nicht verstanden habe,
was der Arzt mir gesagt hat? | 22 |
| 5. Kann ein Leben angesichts des nahen Todes
noch Qualität haben? | 24 |
| 6. Sind Hoffnungen und Wünsche am Lebensende
noch sinnvoll? | 25 |
| 7. Meine Seele kommt nicht hinterher:
Wie gehe ich mit den ständigen Veränderungen um? | 28 |
| 8. Was sind die häufigsten Sorgen von Menschen,
die sterben werden? | 31 |
| 9. Soll ich es anderen Menschen mitteilen,
dass ich sterben werde? | 32 |
| 10. Wie bringe ich meine Umgebung dazu,
über den anstehenden Tod zu sprechen? | 34 |
| 11. Wo finde ich Trost für mich und
meine Angehörigen? | 35 |

Teil 2
Aus dem Blickwinkel der Angehörigen:
Der Umgang mit dem Wissen
um den nahen Tod

12. Wie finde ich zu einer unterstützenden inneren Haltung gegenüber einem Menschen, der sterben wird? 37
13. Wie kann ich herausfinden, ob ein Mensch weiß, dass er sterben wird? 38
14. Wie erkläre ich Kindern und Jugendlichen das Sterben von Menschen? 44
15. Wie reagiere ich, wenn ein Mensch mich fragt, ob er sterben wird? 47
16. Wie gehe ich mit unrealistischen Hoffnungen und der Verdrängung eines sterbenden Menschen um? 49
17. Ich habe das Gefühl, ich werde von dem*der Kranken zurückgewiesen. Wie kann ich damit umgehen? 54
18. Der*die Sterbende spricht in Rätseln. Was kann das bedeuten? 57
19. Ist es angemessen, mit Sterbenden über andere Themen als über das Sterben zu sprechen? 58
20. Darf ich mit sterbenden Menschen lachen? 60
21. Sexualität und Sterben: Darf das ein Thema sein? 61
22. Wie können die Familie und Freunde gut für sich und den Sterbenden sorgen? 62
23. Gibt es etwas, was ich Sterbenden nicht sagen darf? 64
24. Was sage ich, wenn ich keine Antwort weiß? 67
25. Wie kann ich auf einen Sterbenden einwirken, wenn er fremde Hilfe benötigt, diese aber verweigert? 70
26. Wie gehe ich mit Wut, Zorn und Ärger von Sterbenden um? 73
27. Wie gehe ich mit meiner Wut, meinem Zorn und Ärger auf den Sterbenden um? 76

28. Wie gehe ich mit meiner eigenen Belastung / Erschöpfung um?	80
29. Wo finde ich Unterstützung bei Problemen mit Behörden, Versicherungen und Krankenkassen?	85

Teil 3

Grundsätzliches zur guten Begleitung am Lebensende

30. Wunsch und Wirklichkeit: Wo und wie wollen Menschen sterben?	87
31. Was ist unter Hospiz- und Palliativversorgung zu verstehen?	89
32. Was ist eine ehrenamtliche Hospizbegleiterin?	94
33. Wer zahlt für eine palliative Begleitung?	95
34. Braucht jeder sterbende Mensch Palliativversorgung?	96
35. Wann soll Hospiz- oder Palliativbegleitung beginnen?	102
36. Wie lässt sich das Sterben zu Hause ermöglichen?	105
37. Wie lassen sich bestmögliche Voraussetzungen für das Sterben im Krankenhaus schaffen?	110
38. Wann ist der Aufenthalt in einer Palliativstation oder einem Hospiz sinnvoll?	112
39. Welche Unterstützung gibt es außerhalb der Palliativversorgung?	113
40. Was ist eine Patientenverfügung?	115
41. Was ist eine Vorsorgevollmacht?	118
42. Darf ich als Sterbende*r eine Behandlung ablehnen?	120
43. Darf ich als Angehöriger/Freund die Behandlung eines mir nahestehenden Menschen ablehnen?	120
44. Kann ich jede medizinische Behandlung fordern?	121
45. Wie ist die rechtliche Situation in Bezug auf Sterbehilfe?	122
46. Welche Möglichkeiten hat ein schwer erkrankter Mensch, der nicht mehr leben will?	123

47. Sterben Menschen, die sich intensiv mit ihrem Ableben beschäftigen, leichter?	127
---	-----

Teil 4

Die Krankheit schreitet voran, und das Sterben wird sichtbarer – was hilfreich ist

48. Gibt es Möglichkeiten, selbst bei einer fortschreitenden Erkrankung die Lebensqualität und Symptome zu verbessern?	132
49. Was kann alles wehtun?	137
50. Was ist grundsätzlich bei der Linderung von Beschwerden zu beachten?	139
51. Schmerzen: Was hilft, wenn der Schmerz so groß ist?	143
52. Ist Morphin schädlich, und macht es abhängig?	147
53. Atemnot: Was hilft, wenn die Luft immer weniger wird?	150
54. Appetitlosigkeit: Was hilft, wenn der Hunger ausbleibt?	156
55. Übelkeit und Erbrechen: Was hilft gegen starkes Unwohlsein?	158
56. Verstopfung: Was hilft, wenn der Stuhlgang nicht mehr funktioniert?	159
57. Erschöpfung: Was hilft, wenn die Müdigkeit bei Erkrankungen überhandnimmt?	161
58. Wie kann die Selbstständigkeit bestmöglich erhalten bleiben?	164
59. Angst: Was hilft, wenn sich Panik einstellt?	166
60. Depression: Was hilft, wenn die Traurigkeit alles überschattet?	168
61. Schlaflosigkeit: Was hilft, wenn man nachts wach liegt?	170
62. Wann braucht ein sterbender Mensch eine Ernährungssonde?	172

63. Wie sollte man vorgehen, wenn Medikamente nicht mehr geschluckt werden können?	173
--	-----

Teil 5

Die Sterbephase:

Was geschieht und was hilfreich ist

64. Was passiert in den letzten Tagen bis Stunden im Körper?	176
65. Tut Sterben weh?	180
66. Kann man den Tod hinauszögern oder sogar aufhalten?	181
67. Die Atmung verändert sich – heißt das, dass der Sterbende nun qualvoll ersticken wird?	182
68. Was nehmen Menschen in der Sterbephase noch wahr?	185
69. Soll, darf oder muss ich in der Sterbephase beim Sterbenden bleiben?	187
70. Was kann ich als Angehöriger/Freund für den Sterbenden in der Sterbephase tun?	190
71. Ich habe Angst, dass ich den Zeitpunkt des Todes verpasse. Kann ich das verhindern?	199
72. Warten Sterbende auf Angehörige/Freunde, um sich zu verabschieden, bevor sie sterben?	200
73. Darf ich vor dem Sterbenden weinen?	200
74. Ich werde gefragt, ob der*die Sterbende die Krankensalbung erhalten möchte. Welche Entscheidung soll ich treffen?	201
75. Woran kann ich erkennen, dass der Tod nun unmittelbar bevorsteht?	202
76. Wie stirbt ein Mensch mit einem Herzschrittmacher oder einem implantierten Defibrillator?	202
77. Was passiert, wenn man »die Maschinen abstellt«?	203

Teil 6

Der Tod: Die Abläufe und was mit Verstorbenen passiert

78. Woran erkennt man, dass der Tod eingetreten ist?	207
79. Wie verändert sich der Körper, nachdem der Tod eingetreten ist?	208
80. Darf man einen toten Menschen berühren?	210
81. Was passiert, unmittelbar nachdem ein Mensch gestorben ist?	211
82. Von wem bekomme ich die Sterbeurkunde?	217
83. Wie lange darf ein verstorbener Mensch zu Hause bleiben, wenn er dort verstorben ist?	217
84. Was passiert mit dem Verstorbenen, nachdem er weggebracht wurde?	218
85. In welchem Fall wird eine Obduktion gemacht?	219
86. Wie organisiert man eine Beerdigung bzw. eine Verabschiedung?	219
87. Was passiert nach dem Tod eines Menschen, der keine Angehörigen hat und nichts verfügt hat?	224
88. Welche Behördengänge sind zu tätigen, und wen muss ich informieren?	225
89. Sollen Kinder und Jugendliche zu einer Trauerfeier und Bestattung gehen?	226

Teil 7

Trauer

90. Was ist Trauer?	229
91. Wie trauern Erwachsene?	230
92. Wie trauern Kinder und Jugendliche?	238
93. Wie lange dauert Trauer?	241
94. Muss ich nun wirklich stark sein?	243
95. Muss ich »loslassen«, wenn ich noch gar nicht dazu bereit bin?	244

96. Ist es gut, rasch wieder in das »normale Leben« zurückzukehren?	245
97. Ist meine Trauer noch »normal«, und wann ist es sinnvoll, professionelle Trauerhilfe in Anspruch zu nehmen?	247
98. Wie wird mein Umfeld auf meine Trauer reagieren?	250
99. Was kommt nach dem Tod?	252

Teil 8

Hilfreiche Adressen

Hospiz- und Palliativangebote in Ihrer Nähe	264
Hospizversorgung und Palliative Care	264
Krebserkrankungen	265
Menschen mit weiteren Erkrankungen, die Hospiz- und Palliativversorgung benötigen	266
Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen	266
Physiotherapie	267
Ergotherapie	267
Logopädie/Sprachtherapie	268
Ernährungsberatung/Diätologie	268
Psychologen/Psychotherapeuten	269
Psychoonkologie	269
Trauer	270
Bestatter	270

Teil 9

Glossar / Dank / Register

Glossar – Medizinische Begriffe	271
Danksagung	277
Register	279