

# Gliederung

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Warum dieses Buch?</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>Kapitel 1 Der Tod: Feind und Freund</b> .....   | <b>14</b> |
| Zitate .....   | 23        |
| <b>Kapitel 2 Kleine Hospizkunde</b> .....  | <b>25</b> |
| Ehrenamtliche und hauptamtliche Hospizarbeit .....   | 28        |
| Ehrenamtliche Arbeit .....   | 28        |
| Hauptamtliche Arbeit.....  | 31        |
| Hospiz und Palliative Care .....   | 37        |
| Arbeiten im palliativen Team.....  | 39        |
| Zitate .....   | 42        |
| <b>Kapitel 3 Abschied nehmen – Sterbende Menschen und ihre Angehörigen begleiten</b> ..... | <b>44</b> |
| Zur Situation sterbender Menschen .....  | 48        |
| Grundsätzliche Aspekte der Situation sterbender Menschen .....                             | 53        |
| Wünsche sterbender Menschen .....  | 53        |
| Symbolsprache sterbender Menschen.....   | 55        |
| Die Würde kranker und sterbender Menschen achten.....                                      | 56        |
| Kranke und sterbende Menschen nicht allein lassen .....                                    | 57        |
| Kranke und sterbende Menschen in die Lebenszusammenhänge einbinden.....                    | 57        |
| Erhaltung von Lebensqualität.....  | 58        |
| Den bevorstehenden Tod nicht leugnen .....   | 58        |
| Die fünf Phasen des Sterbeprozesses nach Kübler-Ross .....                                 | 59        |
| Die erste Phase ist die des Nichtwahrhabenwollens und der Isolierung .....                 | 59        |
| Die zweite Phase ist die des Zorns .....   | 60        |
| Die dritte Phase ist die des Verhandelns .....   | 60        |
| Die vierte Phase ist die der Depression, die sich in zwei Richtungen entwickeln kann ..... | 61        |
| Die fünfte Phase ist die der Zustimmung .....  | 62        |
| Unterbringung .....  | 62        |
| Krankenhaus oder Altenpflegeheim .....   | 62        |
| Palliativstation.....  | 63        |
| Anthroposophische Einrichtungen .....  | 63        |

|   |           |
|---|-----------|
| Stationäres Hospiz .....                                      | 63        |
| Kinderhospiz .....  | 64        |
| Zu Hause .....  | 64        |
| Tages- beziehungsweise Nachtpflegestationen .....             | 65        |
| <b>Behandlungsmöglichkeiten .....</b>                         | <b>66</b> |
| Information .....   | 66        |
| Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuung .....                | 66        |
| Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen .....                 | 68        |
| Heilmethoden .....  | 68        |
| Finanzierung .....  | 69        |
| <b>Zur Situation der Angehörigen .....</b>                    | <b>70</b> |
| Die besondere Situation pflegender Kinder und Jugendlicher .. | 71        |
| <b>Sterbende Menschen begleiten .....</b>                     | <b>75</b> |
| Die eigene Kraft, die eigenen Fähigkeiten einschätzen .....   | 77        |
| Offene Fragen stellen – Antworten respektieren .....          | 77        |
| Entscheidungen der Betroffenen mittragen .....                | 79        |
| Konkrete, realistische und verbindliche Hilfe anbieten .....  | 80        |
| Mitteilungen an sterbende Menschen .....                      | 81        |
| <b>Angehörige von sterbenden Menschen begleiten .....</b>     | <b>82</b> |
| Die Situation und die eigenen Kräfte einschätzen .....        | 83        |
| Gewahrsein der Situation unterstützen .....                   | 83        |
| Konkrete, realistische Hilfsangebote machen .....             | 84        |
| Mitteilungen an Angehörige von sterbenden Menschen .....      | 85        |
| <b>Einige Grundregeln für die Kommunikation .....</b>         | <b>85</b> |
| Karten und Briefe .....                                       | 85        |
| Anrede .....  | 85        |
| Ihre Reaktion auf die Nachricht .....                         | 85        |
| Anteilnahme ausdrücken .....                                  | 86        |
| Die Situation benennen, Hilfe anbieten .....                  | 86        |
| Ermutigung und Gruß .....                                     | 86        |
| Telefongespräche .....  | 86        |
| Zitate .....  | 88        |
| <b>Kapitel 4 Der Trauerfall – Kondolieren .....</b>           | <b>92</b> |
| <b>Kondolenz – Haltung und Sprache .....</b>                  | <b>94</b> |
| Wenn die Sprache auf den Tod kommt .....                      | 97        |
| Der medizinische und auch der forensische Fachjargon .....    | 97        |
| Die Vulgärsprache .....                                       | 97        |

|  |     |
|--|-----|
| Nachricht vom Trauerfall .....   | 102 |
| Todesanzeigen in der Zeitung .....   | 102 |
| Antwort auf die Nachricht .....  | 102 |
| Kondolenz im offiziellen Rahmen .....                                      | 105 |
| Kondolenz im privaten Rahmen .....   | 106 |
| Menschen, die einem nahe stehen, sind verstorben .....                     | 106 |
| Menschen, die einem bekannt sind, sind verstorben .....                    | 107 |
| Menschen, die einem nicht persönlich bekannt sind,<br>sind gestorben ..... | 108 |
| Kondolenzschreiben .....   | 109 |
| Grundregeln für das Abfassen von Kondolenzschreiben .....                  | 111 |
| Anrede .....   | 111 |
| Wie und von wem erfuhrten Sie von dem Trauerfall .....                     | 111 |
| Wie ist jemand gestorben .....   | 111 |
| Die eigene Reaktion .....  | 111 |
| Beileidsbezeugung .....  | 111 |
| Würdigung der oder des Verstorbenen .....                                  | 111 |
| Ihr Verhältnis zu der oder dem Verstorbenen .....                          | 111 |
| Die Situation der Trauernden .....   | 111 |
| Ermutigung, Gruß .....   | 112 |
| Kondolenzanrufe .....  | 113 |
| Kondolenzbesuche .....   | 113 |
| Zitate .....   | 114 |
| <b>Kapitel 5 Bestattung und Trauerfeier – Die letzte Ehre erweisen</b> 117 |     |
| Rituale .....  | 117 |
| Die Frage des Geldes .....   | 120 |
| Vor der Bestattung .....   | 121 |
| Formales .....   | 121 |
| Bestattungsformen .....  | 121 |
| Überführung der Toten .....  | 122 |
| Totenfürsorge .....  | 123 |
| Vorsorge für den Sterbefall .....  | 123 |
| Auswahl der Bestatterin oder des Bestatters .....                          | 124 |
| Aufbahrung .....   | 127 |
| Totenwache .....   | 128 |
| Totenwaschung .....  | 128 |
| Kleidung der Toten .....   | 129 |

|   |            |
|---|------------|
| Einbalsamierung .....   | 129        |
| Totenmaske .....  | 130        |
| Aufbahrung zu Hause .....   | 130        |
| Aussegnung .....  | 132        |
| Bestattungsform und Auswahl der Grabstätte .....  | 132        |
| <b>Beisetzung und Trauerfeier .....</b>   | <b>134</b> |
| Ehrung der Verstorbenen .....   | 134        |
| Bedenken des eigenen Lebens .....   | 134        |
| Abschiednehmen .....  | 134        |
| Raum für Emotionen .....  | 134        |
| Einen Segen für die Toten und Hinterbliebenen .....                                     | 134        |
| Ausblick auf das Leben nach der Trauerfeier .....                                       | 135        |
| <b>Wer geht zur Bestattung? .....</b>   | <b>141</b> |
| <b>Praktische Überlegungen .....</b>  | <b>141</b> |
| <b>Trauerkleidung .....</b>   | <b>142</b> |
| Kränze und Blumenschmuck .....  | 144        |
| Leichenschmaus .....  | 145        |
| Danksagung .....  | 145        |
| Zitate .....  | 149        |
| <b>Kapitel 6 Trauer – Die Zeit danach .....</b>   | <b>151</b> |
| Lebensfördernde und lebenshemmende Trauer .....   | 153        |
| Trauerantwort .....   | 153        |
| Verlust .....   | 154        |
| Mögliche Trauersymptome – Hilfreiche Interventionen .....                               | 156        |
| Körperliche Symptome .....  | 156        |
| Seelische Symptome .....  | 158        |
| Geistige Symptome .....   | 161        |
| Soziale Symptome .....  | 161        |
| Bedingungen, die den Trauerprozess beeinflussen .....                                   | 162        |
| Wie ist jemand gestorben? .....   | 163        |
| Wie war die Beziehung zu den Verstorbenen? .....  | 164        |
| Welche Trauerantworten bekommen die Hinterbliebenen? .....                              | 166        |
| Vorurteile über Trauer .....  | 167        |
| Stirbt ein Kind, ist die Trauer viel größer als im Todesfall eines alten Menschen ..... | 168        |
| Trauernde melden sich, wenn sie etwas brauchen .....                                    | 168        |

|  |            |
|--|------------|
| Man soll Trauernde nicht auf die verstorbene Person ansprechen, weil man Gefahr läuft, sie an diese Person und ihren Kummer um deren Tod zu erinnern ..... | 168        |
| Trauer ist dasselbe wie Traurigkeit .....  | 169        |
| Trauernde sollen die Verstorbenen loslassen und ihr Leben weiterleben.....   | 171        |
| Trauer vergeht mit der Zeit.....   | 171        |
| <b>Die spirituelle Anschauung .....</b>  | <b>171</b> |
| <b>Der Weg von Trauernden – Hilfreiche Antworten auf diesem Weg .....</b>  | <b>172</b> |
| Erste Phase und erste Aufgabe .....  | 173        |
| Zweite Phase und zweite Aufgabe .....  | 174        |
| Dritte Phase und dritte Aufgabe.....   | 175        |
| Vierte Phase und vierte Aufgabe .....  | 177        |
| <b>Trauernde begleiten .....</b>   | <b>179</b> |
| Sterbebegleitung und Trauerbegleitung .....  | 179        |
| Trauernde im Alltag begleiten .....  | 180        |
| Vorstellungen, Vorurteile und Erwartungen abbauen .....  | 181        |
| Die eigenen Kräfte einschätzen und Hilfsangebote an ihnen ausrichten.....  | 183        |
| Auf Trauernde zugehen, konkrete Hilfe anbieten .....   | 184        |
| <b>Trösten .....</b>   | <b>185</b> |
| Zitate .....   | 189        |
| <b>Kapitel 7 Spezifische Gruppen Trauernder .....</b>  | <b>193</b> |
| <b>Trauernde Kinder .....</b>  | <b>194</b> |
| <b>Verwaiste Eltern .....</b>  | <b>199</b> |
| <b>Trauernde alte Menschen .....</b>   | <b>208</b> |
| <b>Trauernde Menschen anderer Religion und Kultur .....</b>  | <b>211</b> |
| <b>Danke .....</b>   | <b>214</b> |
| <b>Anhang .....</b>  | <b>216</b> |
| <b>Literatur .....</b>   | <b>216</b> |
| Literatur allgemein.....   | 216        |
| Literatur Hospiz .....   | 216        |
| Literatur: Sterben .....   | 216        |
| Literatur: Aufbahrung, Bestattung .....  | 216        |

|  |            |
|--|------------|
| Literatur: Trauer .....                              | 216        |
| Literatur: Trauernde Kinder und Jugendliche .....    | 217        |
| Literatur: Verwaiste Eltern .....                    | 217        |
| <b>Adressen .....</b>                                | <b>217</b> |
| Adressen allgemein .....                             | 217        |
| Adressen: Bestatter .....                            | 219        |
| Adresse: Trauerrednerinnen und Trauerredner .....    | 219        |
| Adressen: Trauernde Kinder .....                     | 220        |
| Adressen: Verwaiste Eltern .....                     | 220        |
| Adressen für betroffene Familie .....                | 221        |
| Adressen: Menschen anderer Religion und Kultur ..... | 222        |
| Adressen Österreich .....                            | 222        |
| Adressen Schweiz .....                               | 223        |