

Gliederung

Warum dieses Buch?	9
Kapitel 1 Der Tod: Feind und Freund	14
Zitate	23
Kapitel 2 Kleine Hospizkunde	25
Ehrenamtliche und hauptamtliche Hospizarbeit	28
Ehrenamtliche Arbeit	28
Hauptamtliche Arbeit	31
Hospiz und Palliative Care	37
Arbeiten im palliativen Team	39
Zitate	42
Kapitel 3 Abschied nehmen – Sterbende Menschen und ihre Angehörigen begleiten	44
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
Behandlungsmöglichkeiten	66
Information	66
Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuung	66
Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen	68
Heilmethoden	68
Finanzierung	69
Zur Situation der Angehörigen	70
Die besondere Situation pflegender Kinder und Jugendlicher ..	71
Sterbende Menschen begleiten	75
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
Angehörige von sterbenden Menschen begleiten	82
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
Einige Grundregeln für die Kommunikation	85
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
Kapitel 4 Der Trauerfall – Kondolieren	92
Kondolenz – Haltung und Sprache	94
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, sind gestorben	108
Kondolenzschreiben	109
Grundregeln für das Abfassen von Kondolenzschreiben	111
Anrede	111
Wie und von wem erfahren 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
Kapitel 5 Bestattung und Trauerfeier – Die letzte Ehre erweisen	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
Beisetzung und Trauerfeier	134
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
Wer geht zur Bestattung?	141
Praktische Überlegungen	141
Trauerkleidung	142
Kränze und Blumenschmuck	144
Leichenschmaus	145
Danksagung	145
Zitate	149
Kapitel 6 Trauer – Die Zeit danach	151
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
Die spirituelle Anschauung	171
Der Weg von Trauernden – Hilfreiche Antworten auf diesem Weg	172
Erste Phase und erste Aufgabe	173
Zweite Phase und zweite Aufgabe	174
Dritte Phase und dritte Aufgabe	175
Vierte Phase und vierte Aufgabe	177
Trauernde begleiten	179
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
Trösten	185
Zitate	189
Kapitel 7 Spezifische Gruppen Trauernder	193
Trauernde Kinder	194
Verwaiste Eltern	199
Trauernde alte Menschen	208
Trauernde Menschen anderer Religion und Kultur	211
Danke	214
Anhang	216
Literatur	216
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
Adressen	217
	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