

Inhalt

Vorwort	7
1 Abschiedlich Leben	9
1.1 Entwicklungspsychologisch bedingte Abschiede	9
1.2 Autobiografische Abschiede	12
1.3 Abschied nehmen: Was es ist und wie es geht	15
1.4 Jedem Anfang wohnt ein Ende inne	18
Exkurs: Krisen und Katastrophen	20
2 Schwierige Formen des Abschieds.....	21
2.1 Worum geht es genau?.....	21
2.2 Das lange, quälende Sterben	23
2.3 Der unversöhnte Abschied.....	25
2.4 Der versäumte Abschied: Plötzlicher Tod durch Suizid	28
2.5 Der erschwerte Abschied im Kontext von Therapie und Pflege	32
Exkurs: Verantwortungsübernahme und schützende Abgrenzung.....	42
3 Der verhinderte Abschied: Sterben in der Pandemie	46
3.1 Eine Pandemie erschüttert unser Weltbild	46
3.2 Pflegesituation unter Coronabedingungen	50
3.3 Das einsame Sterben	61
Exkurs: Von der Menschenwürde	74
4 Auswirkungen auf die Pflegekräfte	78
4.1 Überforderung	79
4.2 Schuld und Schuldgefühle.....	84
4.3 Moralischer Stress und seine Folgen	89
Exkurs: Die Kunst der Wertschätzung	96

5	Selbstpflege als Voraussetzung der professionellen Pflege	99
5.1	Strukturierung und Ritualisierung im Alltag und in der Berufsausübung	101
5.2	Entspannungstechniken	108
5.3	Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.....	114
5.4	Humor.....	120
5.5	Umgang mit schwierigen Gefühlen.....	127
	Exkurs: Resilienz als Ressource	135
6	Psychosoziale Interventionen in der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender	139
6.1	Trost und Trösten	139
6.2	Schweigen angesichts von Leid, Tod und Trauer	146
6.3	Aktives Zuhören als helfendes Gespräch.....	149
6.4	Berühren und berührt sein	155
6.5	Spirituelle Begleitung.....	158
6.6	Der Einsatz von Kunst	164
	Literatur.....	168
	Sachregister	174