

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	V
Vorwort	VII

Teil 1

Allgemeine Theorie	1
1 Gibt es ein „gutes Sterben“?	2
1.1 Kulturelle Veränderungen im Umgang mit Sterben und Tod	2
1.2 Sterben und Tod heute	3
1.2.1 Ausgegrenztes und institutionalisiertes Sterben	3
1.2.2 Langsames und einsames Sterben	4
1.2.3 Ritual- und trauerarmes Sterben	5
1.2.4 Auswirkungen auf das soziale Netz	5
1.2.5 Enttabuisiertes und autonomes Sterben	8
2 Sterbeprozess: wissenschaftliche Grundlagen	10
2.1.1 Die Anfänge: das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross	11
2.1.2 Neuerer Erklärungsansatz: Sterben als dynamischer Prozess	12
3 Die Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen	14
3.1 Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen	14
3.1.1 Die physischen Bedürfnisse	16
3.1.2 Die psychosozialen Bedürfnisse	21
3.1.3 Die spirituellen Bedürfnisse	22
3.2 Besonderheiten bei Sterbenden mit Demenz	23
3.2.1 Physische Bedürfnisse	25
3.2.2 Psychosoziale Bedürfnisse des Sterbenden	28
3.2.3 Psychosoziale Bedürfnisse der Angehörigen	30
3.2.4 Spirituelle Bedürfnisse	31
4 Die Rolle des Therapeuten und Begleiters	34
4.1 Die Begleitung Sterbender	34
4.1.1 Unterstützung geben – aber in welcher Weise?	35
4.1.2 Die Not und das Leiden des Sterbenden verstehen	35
4.2 Die Begleitung der Angehörigen	37
4.2.1 Intrafamiliäre Bezugspersonen	38
4.2.2 Extrafamiliäre Bezugspersonen	39
4.2.3 Exfamiliäre Bezugspersonen	39
4.2.4 Berufliche Bezugspersonen	40
4.2.5 Angehörige sind Trauernde	40
4.3 Selbstentwicklung des Therapeuten und Begleiters	41
4.3.1 Vom Helfenwollen zum Dienen	41
4.3.2 Sich des eigenen Leids bewusst werden	42

4.3.3	Das Bewahren des Personseins	43
4.3.4	Positive Interaktionen	44

Teil 2

Praxis der interdisziplinären Sterbe- und Trauerbegleitung	47
---	-----------

5	Bewährte Therapieverfahren	48
5.1	Anthroposophische Medizin	49
5.1.1	Der menschliche Organismus	49
5.1.2	Begleitende anthroposophische Therapien	50
5.2	Aromatherapie	51
5.2.1	Indikation	51
5.2.2	Kompatibilität	52
5.2.3	Nebenwirkungen	52
5.2.4	Anwendung und Dosierung	52
5.2.5	Selbstmedikation	54
5.3	Atemübungen aus dem Yoga	55
5.3.2	Kompatibilität	56
5.3.3	Nebenwirkungen	56
5.3.4	Anwendung und Dosierung	56
5.3.5	Selbstmedikation	57
5.4	Bachblütentherapie	57
5.4.1	Indikation	57
5.4.2	Kompatibilität	58
5.4.3	Nebenwirkungen	58
5.4.4	Anwendung und Dosierung	58
5.4.5	Selbstmedikation	59
5.5	Basale Stimulation®	59
5.5.1	Definition	59
5.5.2	Ziele und Grundsätze	59
5.5.3	Wahrnehmungsangebote	60
5.5.4	Indikation	60
5.5.5	Kompatibilität	61
5.5.6	Nebenwirkungen	61
5.5.7	Anwendung und Dosierung	61
5.5.8	Basale Stimulation® durch persönliche Bezugspersonen	62
5.6	Entspannungsverfahren	62
5.6.1	Einzelne Entspannungsverfahren	63
5.6.2	Indikation und Kontraindikation	63
5.6.3	Kompatibilität	63
5.6.4	Nebenwirkungen	63
5.6.5	Anwendung und Dosierung	64
5.6.6	Selbstmedikation	64
5.7	Homöopathie	64
5.7.1	Indikation	64
5.7.2	Kompatibilität	65
5.7.3	Nebenwirkungen	65
5.7.4	Anwendung und Dosierung	65

5.7.5	Selbstmedikation	66
5.8	Meditation	66
5.8.1	Indikation	67
5.8.2	Kompatibilität	67
5.8.3	Nebenwirkungen	67
5.8.4	Anwendung und Dosierung	67
5.8.5	Selbstmedikation	67
5.9	Musiktherapie	68
5.9.1	Definition und Ziele	68
5.9.2	Indikation	69
5.9.3	Kompatibilität	69
5.9.4	Nebenwirkungen	69
5.9.5	Anwendung und Dosierung	69
5.10	Phytotherapie	70
5.10.1	Indikation	70
5.10.2	Kompatibilität	71
5.10.3	Nebenwirkungen	71
5.10.4	Anwendung und Dosierung	71
5.10.5	Selbstmedikation	74
5.11	Spagyrik nach Alexander von Bernus	74
5.11.1	Indikation	75
5.11.2	Kompatibilität	76
5.11.3	Nebenwirkungen	76
5.11.4	Anwendung und Dosierung	76
5.11.5	Selbstmedikation	76
6	Komplementäre Sterbebegleitung auf physischer Ebene	77
6.1	Dermatologische Symptome	78
6.1.1	Dekubitus	78
6.1.2	Juckreiz	81
6.2	Gastrointestinale Symptome	84
6.2.1	Diarrhö	84
6.2.2	Obstipation	88
6.2.3	Übelkeit/Erbrechen	91
6.3	Respiratorische Symptome	94
6.3.1	Dyspnoe	94
6.3.2	Husten	96
6.4	Schmerzen	99
6.4.1	Myofasziale Schmerzen	99
6.4.2	Neuropathischer Schmerz	102
6.4.3	Viszerale Schmerzen	104
6.5	Neurologische Symptome	106
6.5.1	Delirantes Syndrom	106
6.5.2	Krampfanfälle zerebral	108
6.5.3	Spastik	110
6.5.4	Muskelkrämpfe	111
6.5.5	Schlaflosigkeit	113
6.5.6	Schwindel	117
6.6	Urogenitale Symptome	118

6.6.1	Dysurie	118
6.6.2	Harnwegsinfekte	120
6.6.3	Harninkontinenz	123
6.6.4	Harnverhalt	125
6.7	Weitere Symptome	126
6.7.1	Fieber	126
6.7.2	Infektionen	129
6.7.3	Körperliche Schwäche	130
6.7.4	Mundpflege bei Austrocknung/Verpilzung u.a. Ursachen	132
6.7.5	Ödeme	133
6.7.6	Schwitzen	135
7	Komplementäre Sterbebegleitung auf psychischer Ebene	138
7.1	Belastende natürliche Gefühle	138
7.1.1	Aggression	138
7.1.2	Angst	140
7.1.3	Depression	144
7.1.4	Unruhe	146
7.2	Veränderte Empfindungen des Schwerstkranken	147
7.2.1	Verwirrtheit	147
8	Psychosoziale Begleitung	150
8.1	Was bedeutet „psychosoziale Begleitung“?	150
8.2	Wer führt die psychosoziale Begleitung durch?	151
8.2.1	Stufenmodell psychosozialer Begleitung	152
8.3	Bewährte Ansätze	153
9	Begleitung von Sterbenden und Angehörigen auf spiritueller Ebene	157
9.1	Spirituelle Haltung des Begleiters	157
9.1.1	Mitgefühl	157
9.1.2	Die 3 wichtigsten Qualitäten in der Sterbebegleitung	158
9.2	Spirituelle Krisen bei Sterbenden und Angehörigen	161
9.3	Spirituelle Unterstützung des Sterbenden	162
9.3.1	Spirituelles Testament	162
9.3.2	Meditationen und Gebete	163
9.3.3	Rituale	163
9.3.4	Kommunikation über die Gestaltung von Trauerfeier und Bestattung	164
9.3.5	Anregungen für eine spirituelle Sterbebegleitung	164
10	Trauerbegleitung der Angehörigen	166
10.1	Was ist Trauer?	166
10.1.1	Trauerreaktionen	166
10.1.2	Lebensfördernde Trauer	168
10.1.3	Lebenshemmende oder komplizierte Trauer	170
10.1.4	Leitfaden für Begleiter	171
10.2	Komplementäre Trauerbegleitung bei physischen Symptomen	171
10.2.1	Appetitstörungen	171
10.2.2	Bauchschmerzen	174
10.2.3	Erschöpfung	176

10.2.4	Kopfschmerzen	180
10.2.5	Magenschmerzen	182
10.2.6	Myofasziale Schmerzen	184
10.2.7	Schlafstörungen	186
10.2.8	Schwindel	189
10.3	Komplementäre Trauerbegleitung bei psychischen Symptomen	191
10.3.1	Aggression	191
10.3.2	Angst/Panik	193
10.3.3	Antriebsverlust	194
10.3.4	Hoffnungslosigkeit und Resignation	196
10.3.5	Konzentrationsstörungen	198
10.3.6	Schnelle Stimmungsschwankungen	200
10.3.7	Schreckhaftigkeit	202
10.4	Trauerbegleitung von Menschen mit Demenz	204
10.4.1	Physische Ebene	205
10.4.2	Psychosoziale Ebene	206
10.4.3	Spirituelle Ebene	212

Anhang 215

11	Hilfreiche Adressen	216
11.1	Institutionen und Gesellschaften	216
11.2	Bezugsadressen zu den Kapiteln 5, 6, 7 und 10	217
12	Literatur	219
13	Abbildungsnachweis	226
14	Autoren	227
15	Sachverzeichnis	228