

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	5
Vorwort zur 2. Auflage	7
Anschriften	16
Autorenvorstellung	17

Teil 1

Allgemeine Theorie

1	Gibt es ein „gutes Sterben“?	20
	<i>M. Wasner, P. Mayer</i>	
1.1	Kulturelle Veränderungen im Umgang mit Sterben und Tod	20
1.2	Sterben und Tod heute	22
1.2.1	Ausgegrenztes und institutionalisiertes Sterben	22
1.2.2	Langsames und einsames Sterben	23
1.2.3	Ritual- und trauerarmes Sterben	23
1.2.4	Auswirkungen auf das soziale Netz	23
1.2.5	Enttabuisiertes und autonomes Sterben	26
2	Sterbeprozess: wissenschaftliche Grundlagen	28
	<i>P. Mayer, M. Wasner</i>	
2.1	Die Anfänge: das Phasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross	30
2.2	Neuerer Erklärungsansatz: Sterben als dynamischer Prozess	31
3	Die Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen	32
	<i>P. Mayer, R. Maier</i>	
3.1	Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen	32
3.1.1	Die physischen Bedürfnisse	34
3.1.2	Die psychosozialen Bedürfnisse	39
3.1.3	Die spirituellen Bedürfnisse	41
3.2	Besonderheiten bei Sterbenden mit Demenz	42
3.2.1	Physische Bedürfnisse	44
3.2.2	Psychosoziale Bedürfnisse des Sterbenden	48
3.2.3	Psychosoziale Bedürfnisse der Angehörigen	50
3.2.4	Spirituelle Bedürfnisse	51
4	Die Rolle des Therapeuten und Begleiters	53
	<i>P. Mayer</i>	
4.1	Die Begleitung Sterbender	54
4.1.1	Unterstützung geben – aber in welcher Weise?	54
4.1.2	Die Not und das Leiden des Sterbenden verstehen	55
4.2	Die Begleitung der Angehörigen	57
4.2.1	Intrafamiliäre Bezugspersonen	58
4.2.2	Extrafamiliäre Bezugspersonen	58
4.2.3	Exfamiliäre Bezugspersonen	59

4.2.4	Berufliche Bezugspersonen	59
4.2.5	Angehörige sind Trauernde	60
4.3	Selbstentwicklung des Therapeuten und Begleiters	60
4.3.1	Vom Helfenwollen zum Dienen	61
4.3.2	Sich des eigenen Leids bewusst werden	62
4.3.3	Das Bewahren des Personseins	63
4.3.4	Positive Interaktionen.	64
5	„Die drei Grundkonflikte am Lebensende“	67
	<i>P. Mayer, R. Maier</i>	
5.1	Vergebungsarbeit – Ein Verständnis von Vergebung	69
5.1.1	Die drei Grundbeziehungen oder das 3-fache Liebesgebot	70
5.1.2	Ziel der Vergebungsarbeit	71
5.1.3	Stand der Vergebungsforschung	71
5.1.4	Die Marker der Nicht-Vergebung	72
5.2	Umgang mit dem subjektiven Schuld erleben Sterbender	73
5.3	Instrumentalisierte Schuldvorwürfe in der Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden.	76
5.4	Gewissenskonflikte und subjektives Schuld erleben bei BegleiterInnen	77
5.4.1	Innerer und äußerer Rahmen des subjektiven Schuld erlebens	77
5.4.2	Klärungsprozess durch Schul- und Vergebungsarbeit.	77

Teil 2

Praxis der interdisziplinären Sterbe- und Trauerbegleitung

6	Bewährte Therapieverfahren	80
	<i>U. Bühring, Ch. Casagrande, G. Huber, R. Maier, P. Mayer, D. Wagenlechner, M. Wasner</i>	
6.1	Anthroposophische Medizin	82
6.1.1	Der menschliche Organismus	82
6.1.2	Begleitende anthroposophische Therapien	83
6.2	Aromatherapie	84
6.2.1	Indikation.	84
6.2.2	Kompatibilität	85
6.2.3	Nebenwirkungen	85
6.2.4	Anwendung und Dosierung	86
6.2.5	Selbstmedikation	88
6.3	Atemübungen aus dem Yoga.	88
6.3.1	Indikation.	89
6.3.2	Kompatibilität	90
6.3.3	Nebenwirkungen	90
6.3.4	Anwendung und Dosierung	90
6.3.5	Selbstmedikation	90
6.4	Bachblütentherapie	90
6.4.1	Indikation.	91
6.4.2	Kompatibilität	92
6.4.3	Nebenwirkungen	92
6.4.4	Anwendung und Dosierung	92
6.4.5	Selbstmedikation	93

6.5	Basale Stimulation	93
6.5.1	Definition	93
6.5.2	Ziele und Grundsätze	93
6.5.3	Wahrnehmungsangebote	94
6.5.4	Indikation	94
6.5.5	Kompatibilität	94
6.5.6	Nebenwirkungen	94
6.5.7	Anwendung und Dosierung	95
6.5.8	Basale Stimulation durch persönliche Bezugspersonen	95
6.6	Entspannungsverfahren	96
6.6.1	Einzelne Entspannungsverfahren	97
6.6.2	Indikation und Kontraindikation	98
6.6.3	Kompatibilität	98
6.6.4	Nebenwirkungen	98
6.6.5	Anwendung und Dosierung	98
6.6.6	Selbstmedikation	98
6.7	Homöopathie	98
6.7.1	Indikation	99
6.7.2	Kompatibilität	99
6.7.3	Nebenwirkungen	100
6.7.4	Anwendung und Dosierung	100
6.7.5	Selbstmedikation	100
6.8	Meditation	101
6.8.1	Indikation	101
6.8.2	Kompatibilität	101
6.8.3	Nebenwirkungen	101
6.8.4	Anwendung und Dosierung	102
6.8.5	Selbstmedikation	102
6.9	Musiktherapie	103
6.9.1	Definition und Ziele	103
6.9.2	Indikation	104
6.9.3	Kompatibilität	104
6.9.4	Nebenwirkungen	105
6.9.5	Anwendung und Dosierung	105
6.10	Phytotherapie	105
6.10.1	Indikation	106
6.10.2	Kompatibilität	106
6.10.3	Nebenwirkungen	106
6.10.4	Anwendung und Dosierung	107
6.10.5	Selbstmedikation	110
6.11	Spagyrik nach Alexander von Bernus	110
6.11.1	Indikation	111
6.11.2	Kompatibilität	112
6.11.3	Nebenwirkungen	112
6.11.4	Anwendung und Dosierung	112
6.11.5	Selbstmedikation	112

7	Komplementäre Sterbebegleitung auf physischer Ebene	113
	<i>U. Bühring, Ch. Casagrande, D. Wagenlechner</i>	
7.1	Dermatologische Symptome	114
7.1.1	Dekubitus	114
7.1.2	Juckreiz	118
7.2	Gastrointestinale Symptome	122
7.2.1	Diarrhö	122
7.2.2	Obstipation	125
7.2.3	Übelkeit/Erbrechen	128
7.3	Respiratorische Symptome	131
7.3.1	Dyspnoe	131
7.3.2	Husten	134
7.4	Schmerzen	137
7.4.1	Myofasziale Schmerzen	137
7.4.2	Neuropathischer Schmerz	140
7.4.3	Viszerale Schmerzen	142
7.5	Neurologische Symptome	144
7.5.1	Delirantes Syndrom	144
7.5.2	Krampfanfälle zerebral	146
7.5.3	Spastik	148
7.5.4	Muskelkrämpfe	150
7.5.5	Schlaflosigkeit	152
7.5.6	Schwindel	155
7.6	Urogenitale Symptome	157
7.6.1	Dysurie	157
7.6.2	Harnwegsinfekte	159
7.6.3	Harninkontinenz	162
7.6.4	Harnverhalt	164
7.7	Weitere Symptome	165
7.7.1	Fieber	165
7.7.2	Infektionen	168
7.7.3	Körperliche Schwäche	170
7.7.4	Mundpflege bei Austrocknung/Verpilzung u. a. Ursachen	172
7.7.5	Ödeme	173
7.7.6	Schwitzen	175
8	Komplementäre Sterbebegleitung auf psychischer Ebene	178
	<i>U. Bühring, Ch. Casagrande, D. Wagenlechner</i>	
8.1	Belastende natürliche Gefühle	178
8.1.1	Aggression	178
8.1.2	Angst	180
8.1.3	Depression	185
8.1.4	Unruhe	187
8.2	Veränderte Empfindungen des Schwerstkranken	188
8.2.1	Verwirrtheit	188

9	Psychosoziale Begleitung	191
	<i>M. Wasner</i>	
9.1	Was bedeutet „psychosoziale Begleitung“?	191
9.2	Wer führt die psychosoziale Begleitung durch?	193
9.2.1	Stufenmodell psychosozialer Begleitung	193
9.3	Bewährte Ansätze	194
9.3.1	Sozialrechtliche Information, Beratung und Organisation	195
9.3.2	Emotionale Unterstützung	195
9.3.3	Unterstützung bei Autonomie-, Kontrollverlust	196
9.3.4	Unterstützung bei der Regelung letzter Dinge	196
9.3.5	Förderung der Kommunikation	197
9.3.6	Trauerbegleitung	198
10	Begleitung von Sterbenden und Angehörigen auf spiritueller Ebene	199
	<i>G. Huber</i>	
10.1	Spirituelle Haltung des Begleiters	199
10.1.1	Mitgefühl	199
10.1.2	Die 3 wichtigsten Qualitäten in der Sterbebegleitung	200
10.2	Spirituelle Krisen bei Sterbenden und Angehörigen	204
10.3	Spirituelle Unterstützung des Sterbenden	205
10.3.1	Spirituelles Testament	205
10.3.2	Meditationen und Gebete	205
10.3.3	Rituale	206
10.3.4	Kommunikation über die Gestaltung von Trauerfeier und Bestattung	207
10.3.5	Anregungen für eine spirituelle Sterbebegleitung	207
11	Trauerbegleitung der Angehörigen	209
	<i>U. Bühring, Ch. Casagrande, G. Huber, R. Maier, D. Wagenlechner</i>	
11.1	Was ist Trauer?	209
11.1.1	Trauerreaktionen	210
11.1.2	Lebensfördernde Trauer	212
11.1.3	Lebenshemmende oder komplizierte Trauer	213
11.1.4	Leitfaden für Begleiter	214
11.2	Komplementäre Trauerbegleitung bei physischen Symptomen	215
11.2.1	Appetitstörungen	215
11.2.2	Bauchschmerzen	218
11.2.3	Erschöpfung	220
11.2.4	Kopfschmerzen	224
11.2.5	Magenschmerzen	226
11.2.6	Myofasziale Schmerzen	228
11.2.7	Schlafstörungen	230
11.2.8	Schwindel	233
11.3	Komplementäre Trauerbegleitung bei psychischen Symptomen	236
11.3.1	Aggression	236
11.3.2	Angst/Panik	237
11.3.3	Antriebsverlust	239
11.3.4	Hoffnungslosigkeit und Resignation	241
11.3.5	Konzentrationsstörungen	243

11.3.6	Schnelle Stimmungsschwankungen	245
11.3.7	Schreckhaftigkeit	247
11.4	Trauerbegleitung von Menschen mit Demenz.	249
11.4.1	Physische Ebene	250
11.4.2	Psychosoziale Ebene	251
11.4.3	Spirituelle Ebene.	257

Teil 3

Trauernde Kinder und Jugendliche

12	Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen	262
	<i>G. Huber, Ch. Casagrande, U. Bühring, D. Wagenlechner</i>	
12.1	Besonderheiten in der Begleitung junger Menschen	263
12.1.1	Trauer und Trauma unterscheiden	264
12.1.2	Mit Kindern und Jugendlichen über Sterben und Tod reden.	265
12.1.3	Wie Kinder und Jugendliche trauern	268
12.1.4	Was trauernde Kinder und Jugendliche brauchen	272
12.1.5	Rituale anbieten	274
12.2	Naturheilkundliche Begleitung junger Menschen.	275
12.2.1	Allgemeine Hinweise zu den naturheilkundlichen Verfahren	276
12.2.2	Angst	277
12.2.3	Alpträume	280
12.2.4	Aggression	280
12.2.5	Abkapselung	281
12.2.6	Appetitlosigkeit	282
12.2.7	Bettnässen	284
12.2.8	Daumenlutschen	284
12.2.9	Schlafstörungen aller Art.	286
12.2.10	Schockerfahrung	287
12.2.11	Schuldgefühle	288
12.2.12	Schulprobleme	290
12.2.13	Stimmungsschwankungen	291
12.2.14	Vorwürfe	292

Teil 4

Anhang

13	Hilfreiche Adressen	294
13.1	Institutionen und Gesellschaften	294
13.2	Bezugsadressen zu den Kapiteln 6, 7, 8, 11 und 12.	295
13.2.1	Aromatherapie	295
13.2.2	Homöopathie	295
13.2.3	Spagyrische Therapien	295
13.2.4	Antroposophische Therapie	295
13.2.5	Bezugsadressen für Wickel.	295
13.2.6	Bachblütentherapie.	296
13.3	Adressen zur Kindertrauerbegleitung.	296

14	Literatur	297
14.1	Weiterführende Literatur	297
14.2	Kap. 1: Gibt es ein „gutes Sterben“?	297
14.3	Kap. 2: Sterbeprozess: wissenschaftliche Grundlagen	297
14.3.1	Sterbeverläufe in ihrer Bedeutung für das heutige Leben	297
14.4	Kap. 3: Die Bedürfnisse Sterbender und ihrer Angehörigen	298
14.4.1	Lehr-DVD zum Thema Demenz und Palliative Care	298
14.5	Kap. 4: Die Rolle des Therapeuten und Begleiters	298
14.6	Kap. 5 Schul- und Vergebungsarbeit	299
14.7	Kap. 6, 7, 8 und 12: Bewährte Therapieverfahren	299
14.7.1	Anthroposophische Medizin	299
14.7.2	Aromatherapie	300
14.7.3	Atemübungen aus dem Yoga	300
14.7.4	Bachblütentherapie	300
14.7.5	Basale Stimulation	300
14.7.6	Entspannungsverfahren	300
14.7.7	Zur selbstständigen Durchführung von Entspannungsverfahren gibt es Anleitungen auf verschiedenen CDs, z. B.:	301
14.7.8	Homöopathie	301
14.7.9	Meditation	301
14.7.10	Meditationsanleitungen gibt es z. B. auf folgenden CDs:	301
14.7.11	Musiktherapie	301
14.7.12	Phytotherapie	302
14.7.13	Spagyrik nach Alexander von Bernus	302
14.7.14	Zusatztherapie	302
14.8	Kap. 9: Psychosoziale Begleitung	302
14.9	Kap. 10: Begleitung von Sterbenden und Angehörigen auf spiritueller Ebene	303
14.10	Kap. 11: Trauerbegleitung der Angehörigen	304
14.11	Kap. 11.4: Trauerbegleitung von Menschen mit Demenz	304
14.12	Kap. 12: Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen	304
	Sachverzeichnis	305