

Sc 198

Karin Wilkening

Wir leben endlich

Zum Umgang mit Sterben, Tod
und Trauer

Mit 7 Abbildungen



Spende

DER VEREINIGUNG VON FREUNDEN
DER TECHNISCHEN UNIVERSITÄT
ZU DARMSTADT E.V.

Ernst-Ludwigs-Hochschulgesellschaft

Vandenhoeck & Ruprecht
in Göttingen

Inhalt

Vorwort	7
Tod – ein Thema, das uns alle angeht	9
Unsere Probleme mit dem Sterben	9
Demographische Veränderungen	9
Veränderte Einstellungen	11
Vergessene Rituale	15
Tod in den Medien und persönliche Todeserfahrungen	18
Leben mit dem Sterben – was gehört dazu?	24
Der Sterbeprozess	24
Das lange und das kurze Sterben	24
Ängste und Bedürfnisse Sterbender	26
Die vielen Gesichter des Schmerzes	34
Mitgehen bis zum Ende	38
Aufgaben der Begleitung	38
Probleme pflegender Angehöriger	43
Die schnelle Lösung oder der sanfte Abschied	48
Die Hospizbewegung	53
Anfänge in Deutschland	53
Arbeitsformen	55
Grundprinzipien	57
Vorbereitungskurse für ehrenamtliche Hospizhelfer	59
Praktische Fragen und wichtige Begriffe	63
Vor dem Tod	63
Nach dem Tod	76

Trauern – der Seele Zeit lassen, auf den Verlust zu antworten	82
Der Trauerprozeß	82
Was ist Trauerarbeit?	82
Einschätzen von Risikofaktoren	86
<i>Exkurs:</i> Kinder und Tod	88
Die Hinterbliebenenbegleitung	93
Was ist zu tun?	93
Trauer und Depression	99
Alltagshilfen für Trauernde	102
Trauergesprächskreise	106
Abschiedlich leben	110
Vorbereitung auf das Leben als Witwe/Witwer	110
Mit dem Sterben leben lernen – ein Thema für die Schule.....	114
 Anhang: Wichtige Kontaktadressen	 118