

Dossier Zyklus 6: «Von den letzten Dingen»

1. Februar 2023 – 7. Juni 2023

Zusammenfassung der verwendeten Zitate und Folien

Themen

- **Was sind Ringvorlesungen?**2
- **Videobestellungen**..... 3-5
- **Steffen Eychmüller/Sibylle Felber:** Der Tod: Endzeit oder Übergang?6
- **Julia Onken:** Sein Haus bestellen – offene Rechnungen begleichen 7-12
- **Roland Schulz:** Im Angesicht des Todes 13-14
- **André Böhning:** Der assistierte Suizid..... 15
- **Annina Spirig:** Die persönliche Vorsorge und Vorbereitung auf den Tod ... 16-19
- **Cornelia Luterbacher:** Trauerphasen, Wie es für Hinterbliebene weitergeht20-21

Die Ringvorlesungen sind Veranstaltungen des Bildungsfonds für Frauen

Der Bildungsfonds unterstützt Frauen in unterschiedlichen Bildungsaktivitäten und wird finanziert durch Spenden von Menschen, denen die Bildungsmöglichkeiten von Frauen ein Anliegen sind.
<https://www.julia-onken.ch/d/bildungsfonds-fuer-frauen/>.

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Mit einem freiwilligen Beitrag nach Ihrer Wahl unterstützen auch Sie die Weiterführung dieses Projektes.

Schweiz: Raiffeisenbank Tägerwilen

CHF-Konto: CH39 8080 8003 8175 0356 3,

Ausland: EURO-Konto CH22 8080 8006 7313 9143 5, SWIFT-BIC: RAIFCH22, IID (BC-Nr.) 80808

Kontoinhaber: **Bildungsfonds für Frauen, 8590 Romanshorn**

Videobestellungen Ringvorlesungen

Zyklus 6: «Von den letzten Dingen»

6 Vorträge mit

Steffen Eychmüller/ Sibylle Felber	Der Tod: Endzeit oder Übergang?
Julia Onken	Sein Haus bestellen – offene Rechnungen begleichen
Roland Schulz	Im Angesicht des Todes
André Böhning	Der assistierte Suizid
Annina Spirig	Die persönliche Vorsorge und Vorbereitung auf den Tod
Cornelia Luterbacher	Trauerphasen: Wie es für Hinterbliebene weitergeht

Durch die Bezahlung der Teilnahme an den Ringvorlesungen des Zyklus 6 erhalten Sie automatisch den Download-Link zu diesen Aufnahmen.

Die Aufnahmen können beim Online-Denkforum als Download bezogen werden.

Preise für den Download eines Zyklus-Sets: CHF/EUR 75.00

Zu bestellen per Mail: denkforum@julia-onken.ch



Weiter sind erhältlich:

Zyklus 1: Der Liebe eine Chance geben

5 Vorträge mit

Ruediger Dahlke:	Glücklich für mich selbst
Julia Onken:	Liebe trotz Partnerschaft
Maya Onken:	Stellenbeschreibung in Dreiecksbeziehungen «Das Toblerone-Modell»
Bärbel Wardetzki:	Die Suche nach dem WIR
Mathias Jung:	Die Liebe ist ein seltsames Spiel

Zyklus 2: Der Krise einen Sinn geben

5 Vorträge mit

Ruediger Dahlke:	Corona als Weckruf
Julia Onken:	Eigentlich ist alles schief gelaufen
Mathias Jung:	Ohne Sinn ist alles sinnlos
Bärbel Wardetzki:	Loslassen und dranbleiben und der Gewinn von Veränderungen
Julia Onken:	Mitten im kalten Winter / Die Weihnachtsgeschichte aus psychologischer Sicht verstehen.

Zyklus 3: Dem Alter Würde geben

6 Vorträge mit

Pater Anselm Grün:	Den Heimweg finden
Ruediger Dahlke:	Altern als Geschenk
Otfried Höffe:	Altern will gelernt sein
Mathias Jung:	Vom guten und vom schlechten Alter
Gerald Hüther:	Dem Alter Würde geben – eine Wunschvorstellung? Gespräch mit Julia Onken
Julia Onken:	Es wäre glatt gelogen, Älterwerden mache Spass

Zyklus 4: Dem Leben eine Aufgabe geben

6 Vorträge mit

Ruediger Dahlke	Erfolg, Glück und Lebenssinn
Gion Chresta:	Lebens-Aufgaben und Entwicklungs-Möglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte
Mathias Jung:	Mein Charakter – mein Schicksal
Julia Onken:	Woher – wohin – wozu?
Zita Küng:	Die Lust auf die Welt als Aufgabe sehen
Eckart Ruschmann	Die Aufgabe, Mensch zu sein

Zyklus 5: «Die Kraft der Worte»

5 Vorträge mit

Allan Guggenbühl	Generation Z: angepasst, bildungsrenitent oder verloren?
Julia Onken	Worte gegen die Angst
Mathias Jung:	Wie redest Du eigentlich mit mir? Die Sprache des Paares
Fabian Grolimund	Meine innere Stimme, ist sie liebevoller Begleiter oder verächtlicher Richter?
Maya Onken	Wie Worte auf unseren Körper wirken

Sommer-Special mit Julia Onken: «Die Kunst der Selbsterkenntnis»

6 Vorträge mit Julia Onken

Wer bin ich? Spurensuche
Die besten Wege zu sich selbst – von Krisen und Hürden
Wie wir wurden, die wir sind
Lernen sich nicht negativ zu bewerten
Die Kunst, Ballast abzuwerfen
Den Heimweg erahnen

Preis für den Download des Sommer-Special-Sets

CHF/EUR 58.00

Steffen Eychmüller/Sibylle Felber: «Der Tod: Endzeit oder Übergang?»

Was wäre wenn....?

- die eigene Endlichkeit (wieder) mein Kompass würde?
- ich früh trainiere für's Ende:
- in Beziehungen investiere gegen die Einsamkeit? Zuerst gebe ich, dann erhalte ich...
- jede/ jeder dabei mithilft?

*Die meisten Bilder dieses Vortrags stammen aus diesem Buch.
©S.Eychmüller/S. Felber*





Julia Onken: «Sein Haus bestellen – offene Rechnungen begleichen»

Folgende Geschichte wurde uns nach dem Vortrag zugestellt und trifft das Thema punktgenau:

Der König und der Hofnarr

Es gibt eine alte Geschichte von einem König, der sich nach der Sitte der Zeit einen Hofnarren hielt. Diese Narren hatten das Recht, den Königen und Fürsten die Wahrheit zu sagen, auch wenn sie bitter war. War sie zu bitter, dann hieß es einfach: „Er ist halt ein Narr!“

Eines Tages schenkte der König dem Narren einen silbernen Narrenstab mit goldenen Glöckchen daran und sagte: „Du bist gewiss der größte Narr, den es gibt. Solltest du einmal einen treffen, der noch närrischer ist als du, dann gib ihm diesen Stab weiter.“ Jahrelang trug der Narr diesen Stab – bis zu dem Tag, an dem er erfuhr: „Der König liegt im Sterben.“ Da hüpfte er ins Krankenzimmer und sagte: „König, ich höre, du willst eine große Reise antreten.“

„Ich will nicht, ich muss!“, erwiderte der König.

„Oh, du musst? Gibt es also doch eine Macht, die noch über den Großen dieser Erde steht. Nun wohl! Aber du wirst sicher bald wieder zurückkommen?“

„Nein,“ ächzte der König, „von dem Land, in das ich reise, kehrt man nicht zurück.“ „Nun, nun,“ meinte der Narr begütigend, „gewiss hast du diese Reise seit langem vorbereitet. Ich denke, du hast dafür gesorgt, dass du in dem Land, von dem man nicht zurückkommt, königlich aufgenommen wirst.“

Der König schüttelte den Kopf. „Das habe ich versäumt. Ich hatte nie Zeit, diese Reise vorzubereiten.“

„Oh, dann hast du sicher nicht gewusst, dass du diese Reise einmal antreten musst?“ „Gewusst habe ich es schon. Aber – wie gesagt – keine Zeit, mich um rechte Vorbereitungen zu kümmern.“

Da legte der Narr leise seinen Stab auf das Bett des Königs und sagte: „Du hast mir befohlen, diesen Stab weiterzugeben an den, der noch närrischer ist als ich. König! Nimm den Stab! Du hast gewusst, dass du in die Ewigkeit musst und dass man von da nicht zurückkommt. Und doch hast du nicht Sorge getragen, dass dir die ewigen Wohnungen geöffnet werden. König! Du bist der größte Narr!“

Quelle unbekannt



Angezählt – Julia Onken

Der Sommer ist vorbei. Gartenstühle ineinander stapeln und im kleinen Holzverschlag hinter der Hecke verstauen, Steintischplatte und Gartenbank in dunkelbrauner Plane einpacken und sturmfest verzurren, die letzte gelbe Rose mit etwas wehmütiger Hoffnung abschneiden und sie in der schmalen Glasvase auf den Küchentisch stellen. Jedes Jahr. Abräumen, aufräumen, umräumen, ordnen, winterfest machen, dann im Frühjahr, alles wieder hervorholen, um es in den ersten herbstlichen Anzeichen wieder wegzuschaffen. Alles ist eingebunden in einem sich wiederholendem Kreislauf. Einmal aber wird es das letzte Mal sein.

Ich bin schliesslich im neunten Jahrzehnt angekommen – also angezählt. Zum Ende hin ist zwar noch alles ungewiss und offen. Nur soviel, irgendwann ist es soweit.

Nun befinde ich mich gewissermassen bereits in Sichtnähe zum Heimathafen. Und nun geht es darum, bei guten Windverhältnissen noch die letzten Fahrtmeilen zu bestehen, um dann ohne Murks an den Pfeilern der Hafeneinfahrt vorbei zu gleiten, dabei möglichst nicht gegen die Hafenmauer zu schrammen, sondern achtsam die Barke in den vorgesehenen Bootsplatz zu lenken, Taue festzumachen und als letzten Akt die Persenning darüber zu ziehen.

Selbst denken, selbst entscheiden

«Im Geistigen kann nur anerkannt werden, was in seinem besten Innersten als wahr empfunden und erlebt wird...Wirklicher Beweis liegt innen, nicht aussen. Wer seine Überzeugungen aufzubauen versucht auf Behauptungen, die von aussen, durch Wort und Schrift, zu ihm kommen, der kann die ihm zugehörige Wahrheit nicht finden. Alles von aussen Kommende darf nur Anregung sein zu einem eigenen Erspüren und Durchdenken und Erleben, aus dem die eigene Erkenntnis aufleuchtet. Für den Menschen, der Wachheit und Reife will, kann es nur innere Autorität geben, niemals äussere.

Eine Wahrheit ist nicht deswegen richtig, weil sie nachweisbar von Christus oder Buddha oder Laotse oder einem anerkannten Wissenschaftler ausgesprochen wurde. Wer am Buchstaben klebt, wird nie das Wesen erfassen – Wie verhängnisvoll wirkt sich jeder Buchstabenglaube aus! Er drängt sich als Fremdkörper in die Seele des Menschen, trägt Zwiespalt hinein, verschüttet den Quell eigenen Empfindens, eigener Kraft und damit die Gotteskraft, die in jedem Wesen leben und wirken möchte.» (Werner Zimmermann; Ich und wir, Vereinsamung und Gemeinschaft)



Umgekehrtes Schuldbekenntnis

„Ich bekenne,
dass ich keinen Glauben an mich selbst gehabt habe.
Dass ich in Gedanken, Worten und Taten Verachtung für mich und für mein Können gezeigt habe.
Ich habe mich selbst nicht gleichviel geliebt wie die anderen,
nicht meinen Körper, nicht mein Aussehen,
nicht meine Talente, nicht meine eigene Art zu sein.
Ich habe andere mein Leben steuern lassen.
Ich habe mich verachten und misshandeln lassen.

Ich habe mehr auf das Urteil anderer als auf meine eigenes vertraut und habe zugelassen, dass Menschen gleichgültig und böseartig mir gegenüber gewesen sind, ohne ihnen Einhalt zu gebieten.

Ich bekenne,
dass ich mich nicht im Masse meiner vollen Fähigkeiten entwickelt habe.
Ich bekenne, dass ich nicht gewagt habe zu zeigen, wie tüchtig ich bin - nicht gewagt habe so tüchtig zu sein, wie ich es wirklich sein kann.

GOTT, unser Vater und Schöpfer, vergib mir meine Selbstverachtung, richte mich auf, gib mir Glauben an mich selbst und Liebe zu mir selbst.“

Lena Malmgren



Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen
Die sich über die Dinge ziehn
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen
Aber versuchen, will ich ihn

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm
Und ich kreise jahrtausendlang
Und ich weiss noch nicht, bin ich ein Falke ein Sturm
Oder ein grosser Gesang

Rainer Maria Rilke

„Jede Erscheinung auf Erden ist ein Gleichnis,
und jedes Gleichnis ist ein offenes Tor,
durch welches die Seele, wenn sie bereit ist,
in das Innere der Welt zu gehen vermag,
wo du und ich und Tag und Nacht alle eines sind....“

jeden fliegt irgendeinmal der Gedanke an,
dass alles Sichtbare ein Gleichnis sei
und dass hinter dem Gleichnis
der Geist und das ewige Leben wohne.
Wenige freilich gehen durch das Tor
und geben den schönen Schein dahin
für die geahnte Wirklichkeit des Innern“

Hermann Hesse

Sozusagen grundlos vergnügt

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
Daß Amseln flöten und daß Immen summen,
Daß Mücken stechen und daß Brummer brummen.
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
Weil er sich selber liebt - den Nächsten lieben.
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freu mich, daß ich... Daß ich mich freu.

Mascha Kaléko

Wenn es dann soweit ist, werde ich in grosser Dankbarkeit mit einem letzten Abendwind, der die bereits etwas erschlafften Segel zu füllen vermag, meinen Liegeplatz auf dieser Erde aufsuchen, um mich zufrieden hinzulegen und um den Segen bitten, der mich dorthin führt, wo die Sonne immer wieder neu aufscheint und ich die mir wichtigsten Tendenzen wiederfinde:

Zuversichtlicher als Lastenträger /Sherpas
Nachsichtiger als Historiker
Milder als ein Frühlingslüftchen
Gütiger als ein Sommerregen
Mutiger als ein Herbststurm
Ruhevoller als eine Winterlandschaft
Reiner als der Schnee
Verzeihender als ein Kind
Liebender als die Sonne

Feiner als der Äther
Das bin ich
Der Geist in meinem Herzen
Das sind meine Tendenzen
Von Ewigkeit zu Ewigkeit

Roland Schulz: «Im Angesicht des Todes»

Tage vor deinem Tod, wenn noch niemand deine Sterbestunde kennt, hört dein Herz auf, Blut bis in die Spitzen deiner Finger zu pumpen. Wird anderswo gebraucht. In deinem Kopf. Im Kern deines Körpers, wo deine Lunge liegt, dein Herz, deine Leber. Auch aus den Zehenspitzen zieht sich das Blut zurück. Deine Füße werden kalt. Dein Atem verflacht. Die Sinne schwinden. Dein Körper leitet den Abschied vom Leben ein.

Später, wenn der Arzt den Totenschein ausfüllt, wird es so aussehen, als wäre dein Sterben einem streng geregelten Ablauf gefolgt, amtlich festgehalten im vertraulichen Teil deines Totenscheins, Blatt 1, Absatz I, Zeilen a) bis c). Aber das stimmt nicht. Dein Sterben ist ein Prozess voller Dynamik, so einzigartig wie dein Leben. Jeder Mensch erlebt diesen Prozess auf seine eigene, einmalige Weise. Erst danach, wenn du tot bist, lässt sich dein Sterben in drei Stufen staffeln, die der Arzt in den Totenschein einträgt.

Wenn dein Arzt ein Siebengescheit ist, wird er dein Sterben im ICD-Code abfassen, den Kürzeln aller Krankheiten weltweit. Vielleicht bist du eine J-18er-Lungenentzündung, wie Guido Westerwelle. Vielleicht ein Krebsfall der Kategorie C-22, wie David Bowie.

Wenn dein Arzt ein Simpel ist, wird er dein Sterben in Schlagworten abhandeln, die auf alle zutreffen. Vielleicht erfasst er dich als Atemstillstand. Am Ende steht jeder Atem still. Vielleicht als Herz-Kreislauf-Versagen. Am Ende versagt jedes Herz.

Wahrscheinlich aber wird er einfach die Kette der Krankheiten anführen, die dir den Tod brachte: von der unmittelbaren Todesursache vor wenigen Stunden über ihren Auslöser vor Monaten bis zum Grundleiden vor vielen Jahren. Aus Sicht der Statistik hat dein Sterben damals begonnen.

Du erinnerst dich sicher daran. Die Herzsache damals. Die Krebsdiagnose. Dieser dumme Sturz. Wie die Ärzte darüber redeten, war klar: Ist etwas Ernstes diesmal. Sie versprachen, es in den Griff zu kriegen. Sie hielten Wort, wie sie dein Leben lang Wort gehalten und dich geheilt hatten, bei jeder Krankheit, jedem Fieber, jedem Bruch. Sie schickten dich heim, und für ein Jahr oder fünf war es wieder gut. Aber jetzt liegst du hier, der Schwarm in weißen Kitteln war schon da, und auch wenn niemand deine Prognose in den Mund genommen hat, wird dir klar, wie es um dich steht. Du hast Angst.

Über Sterben ist schwer sprechen. Es lohnt sich aber, sagen die Spezialisten, die dem Sterben nahestehen. Sie waren anfangs skeptisch, als sie von der Idee dieses Buches hörten: Sterben, Schritt für Schritt? Sterben folgt keinem Fahrplan, sagten sie. Sterben ist dynamisch, Sterben ist komplex. Das beginnt schon mit dem Begriff. Sterben ist Teil des Lebens. Tod, das ist danach. Sie empfahlen Studien, Aufsätze, Statistiken. Dann erzählten sie doch, alte Ärzte und junge, Professorinnen der Palliativmedizin, Hospizleiter, Hospizhelfer, Pfleger, erfahren in tausenden Toden – weil sie ein Erlebnis aus ihrer Arbeit mit Sterbenden eint: Schmerzlicher als Sprechen ist Schweigen.

Deine Angst ist natürlich. Manche Forscher meinen, wir Menschen sind auch deswegen denkende Wesen geworden, weil wir uns lebenslang bemühen müssen, unsere Sterblichkeit zu leugnen. Das kennst du. Sterben? Das betraf dich nicht. Das war weit weg. Der Tod, das bedeutete immer den Tod der anderen, nie deinen eigenen. Auf diese Art hast du, wie wir alle, außer Acht gelassen, was uns gewiss ist: Wir werden alle sterben – aber wissen nicht, wann. Du weißt es jetzt. Bald.



<https://www.piper.de/buecher/so-sterben-wir-isbn-978-3-492-31621-7>

André Böhning: «Der assistierte Suizid»

Literaturhinweise zum Vortrag

Rüdiger Achenbach/Hartmut Kriege. Von Savonarola bis Robespierre – Religion und Aufklärung im Widerstreit. Düsseldorf 2006.

André Böhning (Hg.), Assistierter Suizid für psychisch Erkrankte. Herausforderung für die Psychiatrie u. Psychotherapie.

Gian Domenico Borasio. Selbstbestimmt sterben. München 2014.

Brigitte Dorst u.a. (Hg.). Würde – eine psychologische und soziale Herausforderung. Düsseldorf 2009.

Svenja Flaßpöhler, Mein Tod gehört mir– Über selbstbestimmtes Sterben, München 2013.

Hans Küng. Glücklich sterben? München 2014

Thomas Kurana, Christoph Menke (Hg.). Paradoxien der Autonomie. Köln 2019

Giovanni Maio. Medizin ohne Maß? – Vom Diktat des Machbaren zu einer Ethik der Besonnenheit. Stuttgart 2014.

Diethmar Mieth. Grenzenlose Selbstbestimmung – Der Wille und die Würde Sterbender. Düsseldorf 2008.

Heinz Rügger. Sterben in Würde. Zürich 2003.

Robert Spaemann u.a., Vom guten Sterben – Warum es keinen assistierten Tod geben darf. Freiburg i. Br. 2015.

Felix Thiele (Hg.). Aktive und passive Sterbehilfe. München 2010

Annina Spirig: «Die persönliche Vorsorge und Vorbereitung auf den Tod»

Leitfragen Werteerklärung

PRO SENECTUTE
Docupass

Werteerklärung

In der Patientenverfügung selbst oder auf einem Beiblatt kann dargelegt werden, von welchen Werten und Überzeugungen man sich bei wichtigen Entscheidungen üblicherweise leiten lässt. Sie kann den vertretungsberechtigten Personen helfen Entscheidungen im eigenen Sinne zu treffen.

Die folgenden Leitfragen geben Ideen und Anhaltspunkte, zu welchen Themen man sich in der Werteerklärung äussern möchte.

Mein bisheriges Leben

- Welche Erkrankungen und Behandlungen habe ich schon erlebt?
- Wie bin ich damit umgegangen, was hat mir dabei geholfen?
- Welche Auswirkungen haben diese Erlebnisse auf meinen aktuellen Willen?
- Welche Erfahrungen habe ich in meinem Umfeld mit Krankheit und Tod gemacht? Wie hat mich das geprägt?

Meine Gegenwart

- Was macht mein Leben lebenswert?
- Wie ist meine aktuelle Gesundheitssituation?
- Welche weltanschaulichen, religiösen oder spirituellen Überzeugungen sind mir für mein Leben und Sterben wichtig?
- Wie ist mein Verhältnis zur Familie (Partner/in, Kinder, Eltern)?
- Habe ich enge Freundinnen und Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn?
- Wie gehe ich mit Schmerzen, Einschränkungen und Abhängigkeiten (körperlich und sozial) um?
- Welche Einstellung zum Sterben habe ich?



Meine Zukunft

- Was bedeutet Vorsorge im Alter für mich (bezieht sich nicht auf die finanzielle Vorsorge, sondern die sozial- gesundheitliche Vorsorge)?
- Wo sehe ich Handlungsbedarf bezüglich Vorsorge im Alter?
- Was ist mir wichtig in Zusammenhang mit dem Recht auf Selbstbestimmung?
- Mit welchen Abhängigkeiten (körperlich und sozial) könnte ich leben?
- Welche Abhängigkeiten kommen für mich nicht in Frage?
- Was müssten meine vertretungsberechtigten Personen wissen, damit keine Entscheidungskonflikte entstehen?
- Wie stehe ich zu lebensverlängernden Massnahmen und zur Linderung von Beschwerden?
- Was bedeutet «Sterben in Würde» für mich?
- Was macht mir Angst in Zusammenhang mit dem Tod?
- Wie stehe ich zu Selbstbestimmung in Zusammenhang mit Sterben?



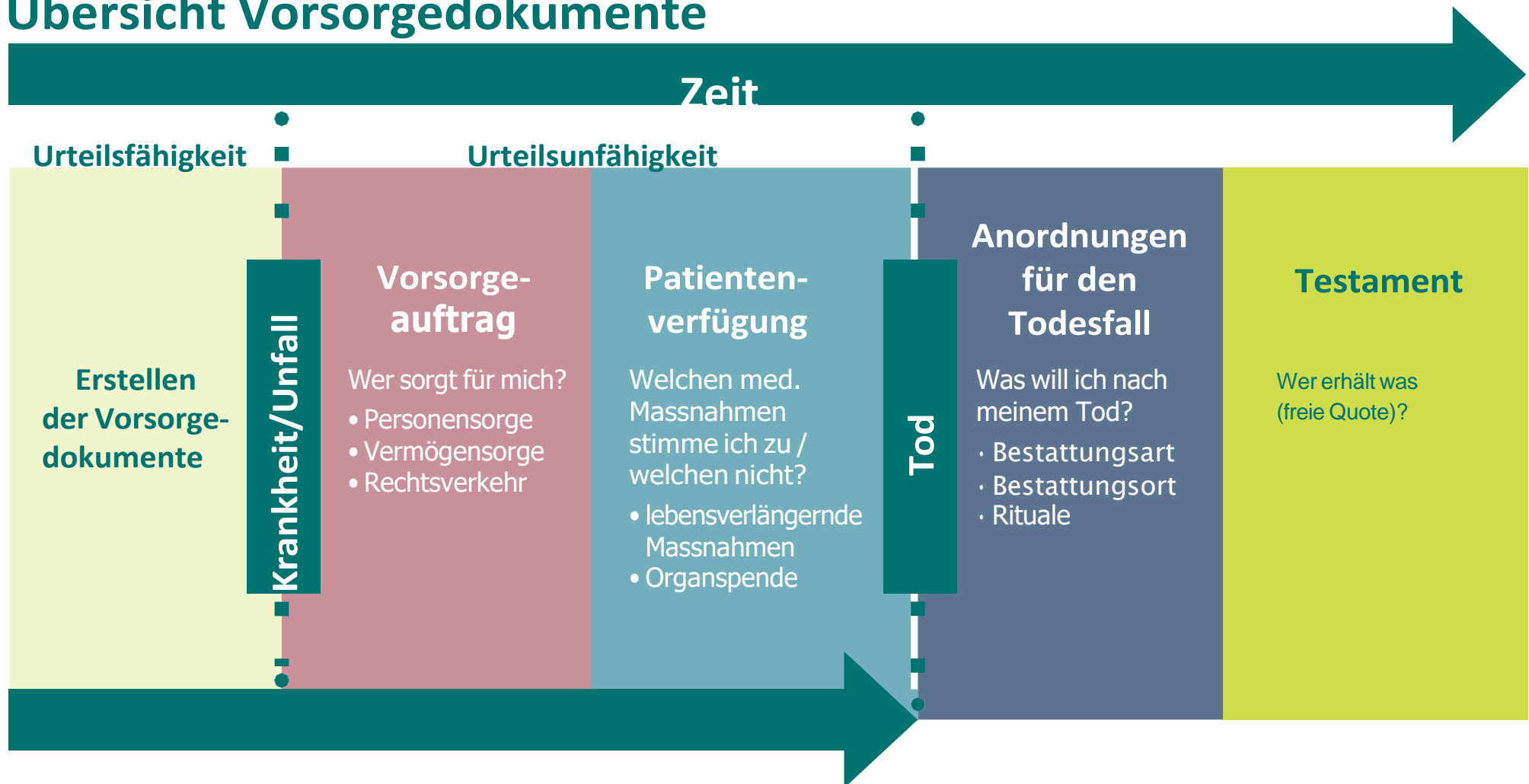
Leitfragen zur Bestimmung einer Vertretungsperson

Zur Vertretung bei Verlust der Urteilsfähigkeit wird in der Regel eine Vertrauensperson bestimmt. Diese ist befugt, in medizinischen Angelegenheiten die Interessen gemäss Patientenverfügung zu wahren, indem sie vorgeschlagene Behandlungsmassnahmen ablehnt oder ihnen zustimmt. Es muss sich um eine natürliche Person (keine Institution) handeln, die das volle Vertrauen geniesst.

- Soll es eine Person aus der Familie sein oder eine Drittperson?
- Gibt es eine Person, die mein vollstes Vertrauen geniesst? Wäre sie als Vertretungsperson geeignet?
- Was verbindet mich mit dieser Person?
- Kennt sie meine Haltung zu Krankheit, Tod, Lebensqualität, Abhängigkeit, Sterben in Würde gut genug? (siehe auch «Leitfragen Werteerklärung»)
- Habe ich mit dieser Person schon darüber gesprochen? Welche Punkte habe ich mit ihr genau besprochen?
- Kennt sie meine Wünsche im Detail sowie meinen Willen betreffend alle wichtigen Fragen zu Krankheit und Sterben?
- Traut sich die Person, meine Wünsche gegenüber Ärzten, Spitalern und anderen Akteuren zu vertreten?
- Was spricht für die Wahl dieser Person, was dagegen?
- Ziehe ich die Vertretungsperson im Prozess des Erstellens des Docupass bei?
- Wie informiere ich meine Familie, meinen Hausarzt und mein soziales Umfeld über meine Vorsorgedokumente und gewünschte Vertretungsperson?



Übersicht Vorsorgedokumente





Normale Trauerreaktionen

Körperliche Reaktionen

- Stein im Magen
- Beklemmung auf der Brust
- Zugeschnürte Kehle
- Lärmempfindlich
- Das Gefühl neben sich zu stehen



- Atemlosigkeit, Kurzatmigkeit
- Muskelschwäche
- Energielosigkeit
- Mundtrockenheit

Kognitive Veränderungen

- Leugnung
- Verwirrung
- Ständiges gedankliches Kreisen um Verstorbenen



- Gefühlte Präsenz des Verstorbenen
- Halluzinationen

Verhaltensweisen

- Schlafstörungen
- Appetitstörungen
- Zerstreuung
- Sozialer Rückzug
- Träume über Verstorbene
- Vermeidungsverhalten
- Suchen und Rufen

- Seufzen
- Rastlosigkeit und Hyperaktivität
- Weinen
- Aufsuchen von Orten / Hüten von Gegenständen
- Objektüberhöhung



Hilfreiche Sätze:

Wie gelingt es dir, damit umzugehen?

Darf ich fragen, wie du damit zurecht kommst?

Ich weiss nicht, was ich sagen soll,...

Mir fehlen die richtigen Worte,...

Zuhören!!!!