

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Abschiedlich Leben</b> .....	<b>9</b>
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
<b>2 Schwierige Formen des Abschieds</b> .....	<b>21</b>
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
<b>3 Der verhinderte Abschied: Sterben in der Pandemie</b> .....	<b>46</b>
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
<b>4 Auswirkungen auf die Pflegekräfte</b> .....	<b>78</b>
4.1 Überforderung .....	79
4.2 Schuld und Schuldgefühle .....	84
4.3 Moralischer Stress und seine Folgen .....	89
Exkurs: Die Kunst der Wertschätzung .....	96

<b>5</b>	<b>Selbstpflege als Voraussetzung der professionellen Pflege .....</b>	<b>99</b>
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
<b>6</b>	<b>Psychoziale Interventionen in der Begleitung Schwerstkranker und Sterbender .....</b>	<b>139</b>
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
	<b>Literatur. ....</b>	<b>168</b>
	<b>Sachregister .....</b>	<b>174</b>