

Selbstbestimmt leben

Was ist ein selbstbestimmtes Leben?

„ Selbstbestimmt zu leben heißt, dass der Mensch für sich selbst eigenständig bestimmt, wie er sein Leben mit allen Facetten gestalten will.“

Reinhard Sprenger

Fragen tauchen auf

- Wie lange dauert die Therapie?
- Wann werde ich wissen, ob es für mich eine Heilung gibt?
- Muss ich weitere Therapien machen?
- Wann werden die Behandlungen keine Verbesserung mehr für mich bringen?

Wann kann ich mit der Familie oder mit meinen Freunden sprechen, wenn ich denke, ich sterbe an dieser Krankheit?

Darf ich das denken?

Wie soll ich denn damit umgehen?

- „(...) lassen Sie Gedanken an den Tod zu. Sie machen nur anfangs Angst.“
- „...Der Tod kommt nicht näher, wenn Sie ihn (gedanklich) zulassen.“
- „Verdrängte Todesgedanken sind wie Gift für den Körper. Es macht starke Spannungen. Mit dem Zulassen der Gedanken entgiften wir uns.“

Dr. Elmar Reuter

Sterben und Tod

- Lösen bei jeden Menschen unterschiedliche Bilder aus
- Persönlichkeit
- Spiritualität
- Biografie
- Es ist ein einzigartiger Prozess

Eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben kann dazu beitragen, die letzte Lebensphase selbst mit zu gestalten und selbst zu bestimmen.

Mein Leben

- Betrachten der eigenen Lebensgeschichte
- Welche Ereignisse Sie zu der Person gemacht haben, die Sie heute sind?
- Was hätte ich mir anders gewünscht?
- Würde ich mein Leben anders führen, wenn ich noch einmal von vorn anfangen könnte?

Erfahrungen

- Wie bin ich mit Krisen und Leid umgegangen?
- Was hat mir in schweren Zeiten geholfen?

- Welche Menschen sind oder waren wichtig für mich?
- Kann ich fremde Hilfe annehmen?
- Welche Erfahrungen habe ich mit dem Leid und Sterben anderer?

- Was bedeutet mir mein Glaube, meine Spiritualität?

Zeit

- Möchte ich möglichst lange leben?
- Ist mir die Lebensqualität wichtiger als die Lebensdauer?
- Welche Wünsche möchte ich mir oder anderen erfüllen?
- Gibt es noch Aufgaben zu erledigen?
- Was kommt nach dem Tod?

Überlegungen

- Wo möchte ich sterben?
- Wer soll, wer kann mich begleiten?
- Gibt es finanzielle Engpässe?

- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Palliative Care

- Ist ein ganzheitlicher, mehrere Professionen betreffender Betreuungsansatz (Pfleger, Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen/ Sozialarbeiter, Seelsorger)
- Diese begleiten physische, psychologische, soziale und spirituelle Bedürfnisse
- Palliative Behandlung strebt die Linderung von Leiden und die Verbesserung der Lebensqualität an

Ambulante Einrichtungen

- Die Palliativambulanz
- Die Allgemeine Ambulante Palliativversorgung (AAPV)
- Die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) umsorgt schwerstkranke Menschen und deren Angehörigen in ihrem eigenen sozialen Umfeld.

Stationäre und ambulante Einrichtungen

- Palliativstation
- Hospiz

„Hospizarbeit bedeutet Hilfe zu geben und Hilfe zu nehmen –
und zwar möglichst ausbalanciert.“

J.C. Student

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



.... Selbstbestimmt leben

Jetzt sind wir gespannt auf Ihre Fragen