

Lebensende, Sterben und Tod

**Manuel Trachsel
Andreas Maercker**

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Lebensende, Sterben und Tod

Fortschritte der Psychotherapie
Band 61

Lebensende, Sterben und Tod

Dr. Dr. Manuel Trachsel, Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Manuel Trachsel
Andreas Maercker**

Lebensende, Sterben und Tod

 **hogrefe**

Dr. med. Dr. phil. Manuel Trachsel, geb. 1982. Studium der Medizin, Psychologie und Philosophie in Bern. 2011 Psychologische Dissertation. 2014 Medizinische Dissertation. Seit 2014 Oberassistent am Institut für Biomedizinische Ethik und Medizingeschichte der Universität Zürich sowie klinische Tätigkeit in einer Psychiatrischen Klinik in Münsingen. Forschungsschwerpunkte: Ethik und Philosophie der Psychiatrie und Psychotherapie, Schnittbereich zwischen Psychiatrie und Palliative Care, Einwilligungsfähigkeit, Informierte Einwilligung und Patientenverfügungen.

Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker, geb. 1960. Studium der Medizin und Psychologie in Halle/Saale und Berlin. 1986 Medizinische Dissertation. 1995 Psychologische Dissertation. 1998 Habilitation. 1998-2001 Leiter der Institutsambulanz für Psychotherapie sowie des Aufbaustudiengangs Psychologische Psychotherapie an der TU Dresden. 2002-2004 Arbeitsgruppenleiter am Institut für Psychologie der Universität Zürich. Seit 2005 Ordinarius für Psychologie an der Universität Zürich und Leiter von Spezialambulanzen zum Thema Traumafolgestörungen und Probleme des Alters im Psychotherapeutischen Zentrum des Psychologischen Instituts Zürich. Forschungsschwerpunkte: Trauma- und Stressfolgen, Probleme des Alters, Internet-Interventionen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2016
© 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2677-8; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2677-9)
ISBN 978-3-8017-2677-5
<http://doi.org/10.1026/02677-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Lebensende, Sterben und Tod	2
1.1 Tod	2
1.1.1 Feststellung des Todes	3
1.1.2 Veränderungen vor dem Todeseintritt	4
1.1.3 Todesursachen und Sterbeorte	4
1.1.4 Lebenserwartung und demografischer Wandel	6
1.2 Sterben	6
1.2.1 Formen der Sterbehilfe und terminale Sedierung	7
1.2.2 Assistierter Suizid	8
1.3 Belastungsfaktoren am Lebensende	9
1.3.1 Chronische Krankheiten am Lebensende	9
1.3.2 Psychische Belastungsfaktoren im Sterbeprozess	9
1.3.3 Bedeutung von Persönlichkeitsfaktoren im Sterbeprozess ..	14
1.3.4 Bedeutung von Religiosität und Spiritualität im Sterbeprozess	15
1.3.5 Körperliche und psychische Symptome beim Sterben ...	17
1.4 Das gute Sterben und Probleme der Sterbeerleichterung ..	26
1.5 Nahtoderfahrungen	29
1.6 Reaktionen der Angehörigen	30
2 Relevante Theorien und Modelle	31
2.1 Die Hypothese des Terminal Decline	32
2.2 Antizipierte Trauer	33
2.3 Existenzielle Themen am Lebensende	34
2.3.1 Beschäftigung mit dem Tod, der Endlichkeit und der verbleibenden Zeit	35
2.3.2 Isolation	36
2.3.3 Sinnlosigkeit	37
2.4 Terror-Management-Theorie	38
3 Diagnostik	39
3.1 Diagnostik der Progredienzangst	39
3.2 Exploration des Weiterlebens- und des Todeswunsches ...	40
3.3 Erfassung der Einwilligungsfähigkeit	41
3.4 Soziale Einbindung	42

3.5	Schmerz-, Depressions- und Angstdiagnostik	43
3.6	Würde und innerer Frieden	46
3.7	Sinndimensionen und persönliches Wachstum	47
4	Interventionen	49
4.1	Vorbereitung auf den Tod	49
4.2	Interventionen bei Todesangst	50
4.2.1	Philosophische Gedanken bei Todesangst	50
4.2.2	Spirituelle Interventionen	52
4.3	Palliative Care	53
4.3.1	Kontrolle körperlicher Symptome	55
4.3.2	Psychotherapeutische Interventionen bei Schmerzen, Depression und Ängsten	61
4.4	End-of-life Review	63
4.5	Dignitätstherapie	64
5	Entscheidungen	66
5.1	Häusliches Sterben und Sterben im Krankenhaus oder Hospiz	66
5.2	Selbstbestimmung und informierte Einwilligung bei therapeutischen Interventionen	66
5.3	Patientenverfügung und Advanced Care Planning	67
6	Begleitung von und Kommunikation mit Sterbenden	70
6.1	Gesprächsführung	70
6.1.1	Umgang mit Fragen zur verbleibenden Lebens- erwartung	72
6.1.2	Hoffnungsäußerungen von Patienten	73
6.1.3	Auf Sterbewünsche des Patienten reagieren	73
6.2	Aspekte im Umgang mit Sterbenden	74
6.3	Unterstützung von Angehörigen	75
6.4	Ausbildung, Selbstfürsorge und persönliches Wachstum in der Sterbebegleitung	76
7	Weiterführende Literatur	78
8	Literatur	79
9	Anhang	90
	Progredienzangst-Fragebogen – Kurzform (PA-F-KF)	90
	Schedule of Attitudes toward Hastened Death (SAHD) – deutsche Version	92
	Loneliness Scale (UCLA)	94

Frieden, Gelassenheit und Annehmen der Krebserfahrung-Fragebogen (PEACE-Skala)	95
Benefit Finding-Skala – Deutsche Version	96
Distress-Thermometer mit Belastungsliste (deutsche NCCN-Version)	98
Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMiLE)	99

Karten

SPIKES-Schema zum Überbringen unangenehmer Nachrichten

Zehn zentrale Elemente bei der palliativen Betreuung von Sterbenden

Themen eines Lebensrückblicks am Lebensende

Leitfragen der Würdetherapie

Einführung

„Media vita in morte sumus.“ – „Inmitten des Lebens sind wir vom Tod umgeben.“

Psychologische Fachpersonen werden zunehmend in die multiprofessionelle Betreuung von Menschen am Lebensende einbezogen und es gibt zunehmend mehr empirisch gesichertes Wissen zu hilfreichen psychologischen Interventionen am Lebensende und in der Sterbephase. Das vorliegende Buch klärt auf über Rahmenbedingungen, gesetzliche Bestimmungen, diagnostische und interventive Möglichkeiten und gibt psychologischen Fachpersonen wertvolle therapeutische Strategien aus der Psychotherapie, Psychoonkologie, Palliative Care, Philosophie und Ethik an die Hand.

Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Voraussetzungen für ein „gutes“ Sterben und auf dem Umgang mit existenziellen Ängsten, Isolations- und Sinnlosigkeitsgefühlen sowie depressiven Symptomen und Suizidwünschen bei der Konfrontation mit der eigenen Endlichkeit und dem Sterben.

In diesem Buch wird von Lebensende gesprochen, wenn die verbleibende Lebenszeit von Menschen jeden Alters aller Voraussicht nach nur noch kurz ist. Aufgrund bestimmter Umstände wie hohem Alter oder schwerer Erkrankung wird der Eintritt des Todes wahrscheinlicher. Zeitlich lässt sich die Phase des Lebensendes jedoch nicht genauer bestimmen. Sie kann von einer kurzen Zeitspanne bis zu einigen Jahren reichen.

Lebensende

Heute werden Menschen beim Sterben zunehmend professionell begleitet. Dabei leisten Psychologen neben Ärzten und Pflegekräften erst seit kurzem direkte Beiträge. Palliative Care und Psychoonkologie haben sich in letzter Zeit international enorm entwickelt und so zu den psychologischen Interventionsmöglichkeiten beigetragen, die in diesem Buch beschrieben werden.

Zürich, im Herbst 2015

Manuel Trachsel und Andreas Maercker