

DENISE BATTAGLIA

Was mein Leben sinnvoll macht

Über persönliche Werte, Selbstbestimmung,
das Altern und das Sterben

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

II Die Menschen sterben, wie sie gelebt haben ... 13

Wer sich mit dem Tod befasst, ist zufriedener und humorvoller	14
Der Tod ist des modernen Menschen grösster Feind	15
Es geht um den Lebenssinn	16
Der moderne Mensch leidet an Versäumnisangst	17
Der Tod ist uns nicht vertraut	18

<i>Jean-Pierre Wils: «Die Frage, was der Tod bedeutet, macht viele sprachlos»</i>	<i>20</i>
---	-----------

Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen	23
1. Versäumnis	24

<i>Lotti Latrous: «Ich lebe das Leben, das meine Seele erfüllt»</i>	<i>25</i>
---	-----------

2. Versäumnis	28
3. Versäumnis	29
4. Versäumnis	31
5. Versäumnis	34

Was gibt denn meinem Leben Sinn?	35
Die Selbstsorge ist die Basis	36
Kritische Selbstprüfung	36
Üben, üben, üben	38

<i>Walter Meier: «Der Mensch hat eine grosse Sehnsucht nach guten Beziehungen»</i>	<i>41</i>
--	-----------

2 Lebensqualität ist für jeden etwas anderes 45

Die Lebenszufriedenheit in der Schweiz ist gross	46
Am zufriedensten mit den Beziehungen	46
Nicht nur Wohlstand macht zufrieden	49

Gesundheitsbezogene Lebensqualität	50
Definition von Gesundheit und Krankheit	52
Gesundheit ist auch ein Zustand der Übereinstimmung mit sich selbst	53
Was unsere Gesundheit beeinflusst	55
Fragebogen zur Lebensqualität von Patienten	58

*Diana Meier-Allmendinger: «Jeder Mensch braucht eine Form
der Selbstverwirklichung»* 60

Nach einem Schicksalsschlag wieder ins Leben zurückgefunden
(Nadine Koller, Silvano Beltrametti, Gabriel Hofmann erzählen) 63

Das Arzt-Patienten-Gespräch	70
Gemeinsam entscheiden	72
Das Gespräch mit Ihrer Ärztin: Hilfreiche Fragen und Überlegungen	73
Das Recht, eine Behandlung abzulehnen (Abwehrrecht)	75
Was kann ich von einer Ärztin oder einem Arzt einfordern?	77
Risiko Überbehandlung	78
Rationierung bei Betagten, Behinderten und chronisch Kranken	83

3 Ein gutes (und gesundes) Leben ist ein Leben in Beziehungen 87

Autonomie und Abhängigkeit – ein schwieriges Thema	88
Autonom sind wir immer nur mehr oder weniger	89
Gute Beziehungen haben heilende und lebensverlängernde Wirkung	91
Unsere Angst vor Abhängigkeit	95

Hilfe annehmen ist eine «Form der Grosszügigkeit»	96
Chancen und Risiken bei der Care-Arbeit von Angehörigen	97

4 Selbstbestimmung – auch über den Zeitpunkt des Todes 103

Wer entscheidet, wenn ich nicht mehr urteilsfähig bin?	104
Die Patientenverfügung nimmt medizinische Entscheidungen vorweg	106
Wertvorstellungen in der Verfügung	109
Reanimation, Beatmung, künstliche Ernährung, Organspende	111
Das Gespräch über die Patientenverfügung	113
Hinterlegung der Patientenverfügung	114
Die Grenzen von Patientenverfügungen	115

Daniela Ritzenthaler: «Letztlich geht es darum, etwas Kontrolle am Lebensende zu behalten» 118

Patientenvollmacht: Mein Stellvertreter entscheidet alles 121

Selbst bestimmen, wann man geht: Die Suizidbeihilfe	122
Suizidbeihilfe für Betagte?	124
Kriterien für Suizidbeihilfe	126
Suizidbeihilfe bei Demenz und bei psychischen Krankheiten?	129
Sind Sie richtig informiert?	130
Sterben mit einer Sterbehilfeorganisation – Ablauf	131
Angehörige belastet die Suizidbeihilfe stark	133
Wer beansprucht Suizidbeihilfe?	134

5 Das dritte und vierte Lebensalter 139

Weniger Junge, mehr Rentner und Rentnerinnen	140
Rentnerinnen und Rentner sind mit ihrem Leben sehr zufrieden ...	141
Wie gesund fühlen sich die über 55-Jährigen?	143
Das Lebensende beschäftigt ältere Menschen	145

Die jungen Alten, die alten Alten	147
Das dritte Lebensalter: die aktiven Rentnerinnen und Rentner	148
Das vierte Lebensalter: negatives Altersbild	149

<i>Judith Stamm: «Es ist schön, heute alt zu sein»</i>	157
--	-----

Demenz bei gebildeten und gesunden Menschen leicht rückläufig ...	160
Demenz – frühzeitige Abklärung entlastet Betroffene und Angehörige	162

<i>François Höpflinger: «Im hohen Alter hilft es, wenn man gelernt, hat mit Krisen umzugehen»</i>	166
---	-----

6 Wenn das Ende naht 171 |


Die Mehrheit ist bei Todeseintritt über 80 Jahre alt	172
Die meisten möchten zu Hause sterben, 80 Prozent sterben in Institutionen	172

Palliative Care: gut leben im Angesicht des Todes	175
Palliative Care hat mit dem Leben zu tun	176
Palliative Care wird gewünscht	177
Der Bedarf an Palliative Care wird zunehmen	179
Die Ziele von Palliative Care	180
Wann kommt Palliative Care für mich in Frage?	183
Was tun, wenn ich unheilbar krank bin?	187
Zu Hause sterben oder in einer Institution?	190

Wenn das Ende naht	192
Sterbefasten sollte nicht unterschätzt werden	193
Die Finalphase – jeder Mensch stirbt anders	194

<i>Roland Kunz: «Die meisten Patienten finden etwas, wofür es sich zu leben lohnt»</i>	199
--	-----

<i>Eine Palliativpatientin erzählt (Irène Schlenk)</i>	202
--	-----

 Anhang	205
Nützliche Adressen und Links	206
Literatur	210
Quellen	211