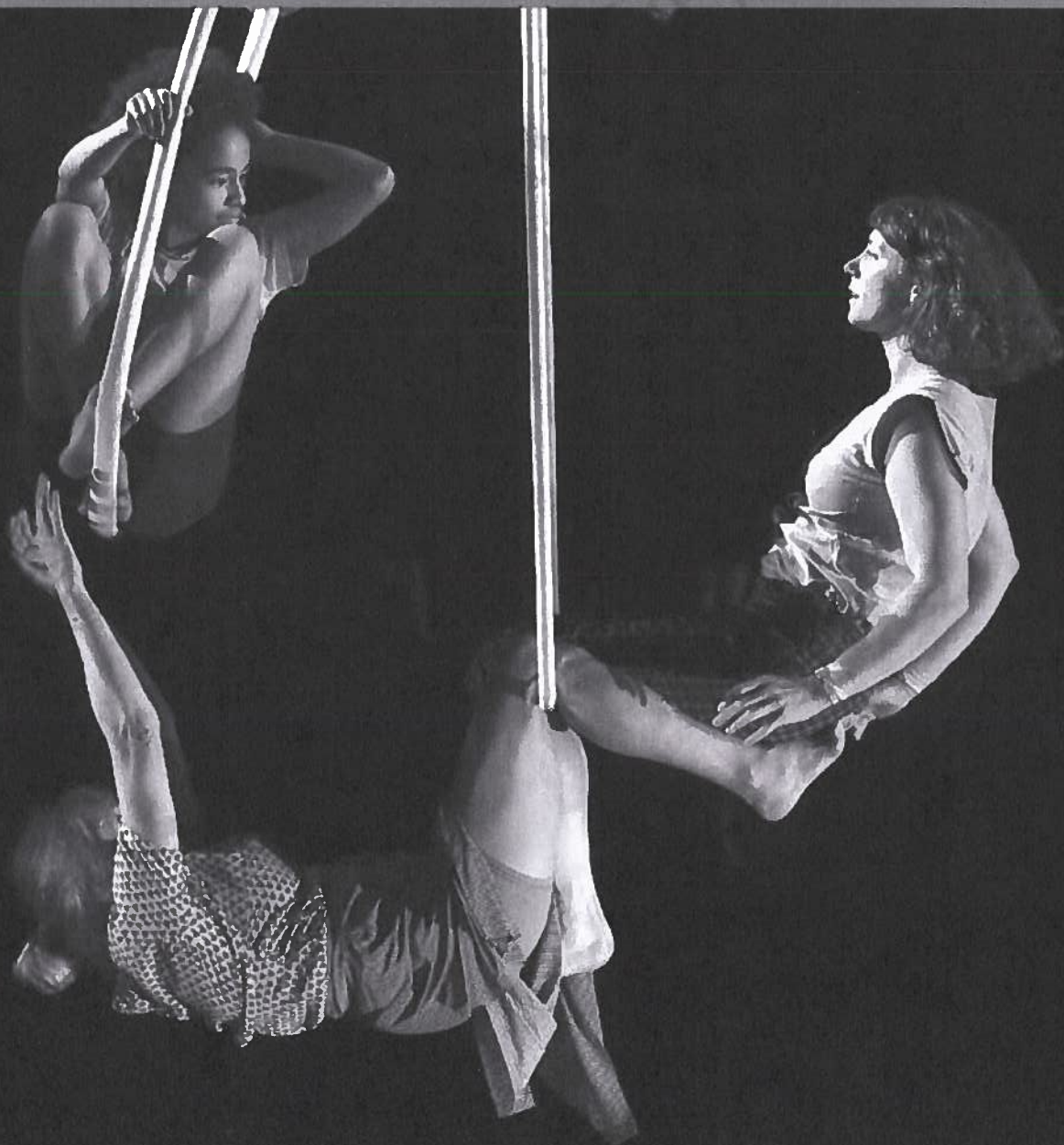


Praxis Palliative Care

Für ein gutes Leben bis zuletzt

61 | 2023

Nähe und Distanz balancieren



RÜCKSCHAU

- Heft 9 Trauern kann dauern
- Heft 10 Sorge um sich und andere
- Heft 11 Unheilbar dement
- Heft 12 Gut entscheiden am Lebensende
- Heft 13 Wenn alles zu viel wird
- Heft 14 Sterben erkennen, Sterbende anerkennen
- Heft 15 Zu Hause sterben
- Heft 16 Zukunft durch Geschichte
- Heft 17 Wundes umsorgen
- Heft 18 Zur „Sterbequalität“: individuell oder standardisiert?
- Heft 19 Sterben beschleunigen?
- Heft 20 Die freundschaftliche, ehrenamtliche Sorge
- Heft 21 Alltagsorgen – Sorgealltag
- Heft 22 Patientenverfügung? Beraten und Vorsorgen!
- Heft 23 Öffentlich sorgen
- Heft 24 Sprechen und schweigen angesichts des Sterbens
- Heft 25 In Ruhe sterben oder: Palliativ sedieren?
- Heft 26 Die Einsamkeit der Sterbenden und unsere Empathie
- Heft 27 Suizidassistenten oder sorgende Gemeinschaften
- Heft 28 Einfach sterben
- Heft 29 Unsicherheiten teilen
- Heft 30 Lebenslage: Sterben
- Heft 31 Übelkeiten
- Heft 32 Trauern: entbinden und binden
- Heft 33 Sterbewissen
- Heft 34 Sterbeweisen
- Heft 35 Haut-nah berührt
- Heft 36 Mixturen der Sorge
- Heft 37 Unplanbares planen
- Heft 38 Sorgeethik
- Heft 39 Palliative Sedierung: Regel oder Ausnahme?
- Heft 40 Beziehungsweisheiten aus der lebens-endlichen Begleitung
- Heft 41 „Sterbefasten?“
- Heft 42 Sterbenarrative
- Heft 43 Kon-Texte der Sorge
- Heft 45 Lebensmüdigkeiten
- Heft 46 Die „Orchestrierung“ des Lebensendes und der Teamgedanke
- Heft 47 Zuhören und erzählen
- Heft 48 Atmen in Krisenzeiten
- Heft 49 Sterbewunsch: zu Hause



Heft 50
Sterbehilfe:
Todeswunsch und
Suizidassistenten



Heft 56
Suizidassistenten:
Worte und Trauer
finden



Heft 51
Achtsam leben



Heft 57
Mit Ängsten
umgehen



Heft 52
Weniger ist mehr:
Für eine Diätetik der
Sorge



Heft 58
Rittersorge



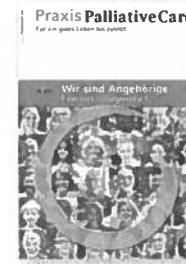
Heft 53
trösten



Heft 59
Scham und
Verletzlichkeit



Heft 54
Sprach- und
Fassungslosigkeiten:
Resonanz geben



Heft 60
Wir sind Angehörige
Care unit – Sorgeeinheit



Heft 55
Sorgende Beratung



Heft 61
Nähe und Distanz
balancieren

Was kann helfen, in Balance zu kommen?



Offen bleiben für Neues und Fremdes: hilft.

Offen, heiter und freundlich bleiben: hilft gegen Verbitterung.

Sich mit anderen verbinden, Beziehungen und Freund:innenschaften vertiefen: hilft dauerhaft in jeder Hinsicht.

Beruhigt zu akzeptieren, dass wir andere brauchen und auf sie angewiesen sein dürfen: hilft nicht nur im persönlichen Ernstfall.

Im Kopf und im Körper in Bewegung bleiben: hilft nicht nur gesundheitlich.

SelbstDenken und Selbstständig bleiben und kritisch gegenüber Konventionen, Gewohnheiten und Autoritäten: kann immer helfen.

Lernen, den eigenen Körper zu schätzen, wie er ist: hilft gegen Überforderung.

Empathischer und toleranter werden, nicht nur mit anderen, auch mit sich selbst: hilft gegen Dogmatismus und Arroganz.

Zweifelnd zu bleiben und sich zu fragen, ob die andere nicht doch recht haben kann: hilft gegen Hass.

Anerkennen, dass man vieles nicht ändern kann: hilft, gelassener zu sein.

Nüchtern sehen, was ich ändern kann aus der eigenen Rolle heraus und mit meinen individuellen Möglichkeiten: hilft sehr, Energien zu dosieren.

Anzunehmen und zu sehen, dass das Leben schön sein kann, aber auch komplex: kann helfen.

Verantwortung übernehmen in der Sorge für das Allgemeine und die anderen und merken, dass es auf mich ankommt: hilft und energetisiert.

Beim Schwächsten, Bedürftigsten und Letzten beginnen: hilft gegen jede Selektion (Klaus Dörner).

Verstehen, dass schnelle und nachhaltige Lösungen selten sind, und wir aber mit vielem besser umgehen lernen können: hilft für die Entspannung.

Sich nicht andauernd vergleichen und nicht auf Likes, Followers und Oberflächliches starren, also mehr von innen verstehen als von außen draufschauen: hilft sehr.

Das Wissen um eine höhere Macht, vor der jede Einzelne Verantwortung trägt: hilft gegen Gier, Hybris und Überheblichkeit (Marion Gräfin Dönhoff).

An einen Gott zu glauben: hilft, sich nicht zum Gott machen zu müssen.

Andreas Heller

Geschäftsführender Herausgeber Praxis PalliativeCare