

# Antizip'agieren

## Spielanleitung

### Was ist Antizip'agieren?

Antizip'agieren ist ein Kartenspiel, welches Ihnen ermöglicht, Ihre Vorstellungen zu klären, Ihre Werte und Vorlieben mitzuteilen und konkrete Massnahmen im Zusammenhang mit Ihrer Pflege und Ihrem Lebensende zu planen.

Sie können es allein spielen. Allerdings wird empfohlen, es im Gespräch mit einem Angehörigen oder mit einer Pflegefachperson zu spielen, da es möglicherweise neue Perspektiven öffnet.

### 1. Gewichten

Sie verfügen über Karten, die vier grosse Themenbereiche abdecken: 1. Krankheit und Behandlungswahl – 2. Entscheidungen und praktische Fragen – 3. Respekt und Würde – 4. Gefühle und Beziehungen. Diese Karten behandeln Themen wie „Mein Aussehen bewahren“ oder „Ausdrücken, was ich nicht ertragen würde“ etc. Jede Karte enthält Erläuterungen auf der Rückseite. Wenn ein wichtiges Thema fehlt, kreieren Sie Ihre eigene Karte.

Ordnen Sie zuerst die Karten gemäss Ihren persönlichen Prioritäten in die folgenden vier Kategorien ein:

- ♥ Sehr wichtig
- ♥ Wichtig
- ♥ Nicht wichtig
- ? Ich zögere ('ich-zögere' sind Karten, die Sie später einordnen möchten oder über deren Themen Sie sich zusätzlich informieren möchten).

Fühlen Sie sich von bestimmten Karten nicht angesprochen oder betroffen? Das ist normal, denn wir sind alle unterschiedlich. Ordnen Sie sie deshalb als „Unwichtig“ ein.

Sie können Ihre Einstufung zu jedem Zeitpunkt des Spiels neu ordnen.

Bitte beachten Sie: Es ist nicht möglich, mehr als 10 Karten in der Kategorie „Sehr wichtig“ zu behalten. Sie müssen also eine Auswahl treffen, bevor Sie mit Phase 2 fortfahren können.

### 2. Ausformulieren

Nehmen Sie die 10 Karten, die als „Sehr wichtig“ eingestuft sind, wieder auf und notieren Sie persönliche Angaben dazu. Wenn Sie das Spiel für den einmaligen Gebrauch ausgedruckt haben, können Sie die Karten ruhig mit Anmerkungen versehen.

### 3. Handeln

Jede Karte schlägt bestimmte mögliche Handlungen vor. Nehmen Sie Ihre „sehr wichtigen“ Karten wieder zur Hand und planen Sie bestimmte Schritte: Vereinbaren Sie einen Termin mit einer Pflegefachperson, ein Treffen mit einem oder einer Angehörigen etc. Notieren Ihre Optionen auf der To-do-Liste. Besprechen Sie Ihre Entscheidungen mit allen Beteiligten: Ihren Angehörigen, dem Behandlungsteam etc.

### Spielen zu Zweit

Führen Sie die ersten beiden oben beschriebenen Schritte (Gewichten und Ausformulieren) durch, ohne Ihrem Spielpartner das Ergebnis zu zeigen. Ihr Spielpartner oder Ihre Spielpartnerin führt die gleichen Schritte durch und stellt sich dabei vor, „Sie“ zu sein: die Idee ist, sich in Ihre Lage zu versetzen und sich vorzustellen, was Sie gewählt hätten. Anschliessend vergleichen und diskutieren Sie Ihre Ergebnisse. Mit dieser Version des Spiels können verborgene Seiten der Spieler entdeckt werden!

## Wo finde ich Antizip'agieren?

Antizip'agieren gibt es auch in elektronischer Form in der Concerto App (derzeit nur auf Französisch!).

- ▶ Laden Sie Concerto herunter.
- ▶ Öffnen Sie das Modul „Accordons-nous“.
- ▶ Gehen Sie zum Abschnitt „J'en parle“ und wählen Sie „jeu Anticip'action“.



Wie lade ich die App Concerto?



Kostenloser Download im  
App Store und Google play



Um auf die Webversion zuzugreifen:



Dies ist eine Übersetzung von „Anticip'action“, dem Originalspiel auf Französisch. Die Entwicklung wurde vom Innovationszentrum des Universitätsspitals Genf (HUG) unterstützt.

## Wie erstellt man die Karten?

Um die Karten zu erstellen, müssen Sie diese Seiten beidseitig ausdrucken und dann die Karten ausschneiden.

1

Genügend  
**Informationen**  
über meine  
**Krankheit** haben

Antizip'agieren

2

Vorsorgen für den Fall,  
dass ich meine  
**Entscheidungs-**  
**fähigkeit verliere**

Antizip'agieren

3

Eine **Bezugsperson**  
**in der Pflege** haben,  
der ich vertraue

Antizip'agieren

4

Sicherstellen, dass  
meine **Entscheidungen**  
bezüglich der **medizi-**  
**nischen Versorgung**  
vom Behandlungsteam  
respektiert werden

Antizip'agieren

**Gegenwärtig sind Sie in der Lage, wichtige Entscheidungen zu treffen (gewünschte Behandlungen, Ort der Pflege usw). Allerdings ist es möglich, dass Sie diese Entscheidungsfähigkeit aufgrund eines Unfalls, einer psychischen Krise, einer körperlichen oder psychischen Krankheit etc. vorübergehend verlieren. Oder diese Fähigkeit kann dauerhaft verloren gehen.**

**Wissen Ihre Angehörigen und das Behandlungsteam in solchen Situationen, welche Behandlungen Sie gewünscht oder abgelehnt hätten? Die Ernennung einer Vertretungsberechtigten Person und das Verfassen einer Patientenverfügung können helfen, Ihre zukünftige Behandlung in Ihrem Sinne zu gestalten.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit meinen Angehörigen und dem Behandlungsteam darüber sprechen.
- ▶ Ich werde eine Patientenverfügung verfassen.
- ▶ Weitere Ideen:

**Es kann für Sie wichtig sein, klare und detaillierte Informationen über Ihre Krankheit und die damit verbundene Behandlung zu erhalten.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit meinem Arzt oder meiner Ärztin darüber sprechen, um Informationen zu erhalten und Quellen zu überprüfen.
- ▶ Weitere Ideen:

**Damit Ihre Entscheidungen vom Behandlungsteam genügend respektiert werden, ist es hilfreich, wenn Sie im Voraus eine „Vertretungsberechtigte Person“ benennen. Diese Person wird Ihr Fürsprecher oder Ihre Fürsprecherin sein, falls Sie schwächer werden oder nicht mehr kommunizieren können. Diese Person kann ein Familienmitglied, eine Freundin oder ein Freund, ein Arzt etc. sein. Informieren Sie diese Person über Ihre Entscheidungen.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde jemanden bitten, meine Vertretungsberechtigte Person zu sein.
- ▶ Ich werde dem Behandlungsteam und meiner Vertretungsberechtigten Person erklären, was mir wichtig ist.
- ▶ Ich werde eine Patientenverfügung schreiben.
- ▶ Weitere Ideen:

**Eine Bezugsperson in der Pflege ist eine Person, zu der Sie eine besondere Beziehung haben oder aufbauen möchten. Diese Person kann Ihre Werte und Vorlieben bei der Entscheidungsfindung im Behandlungsteam vertreten. Es kann sich dabei um eine Ärztin oder einen Arzt, eine Pflegefachperson oder Therapeuten handeln.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde meine Beziehung zu einer Bezugspflegeperson verstärken.
- ▶ Ich werde mein Umfeld und das Behandlungsteam darüber informieren
- ▶ Weitere Ideen:

5

Meinen **Wunsch**  
nach einem  
**Behandlungsort** im  
Krankheitsfall äussern

Antizip'agieren

6

Alles tun, um  
meine **Krankheit**  
„**loszuwerden**“

Antizip'agieren

7

Im Alltag **einen guten**  
**Umgang mit meiner**  
**Krankheit** finden

Antizip'agieren

8

Meine **Ängste** im Zusam-  
menhang mit körperlichen  
**Schmerzen** oder anderen  
Formen des **Leidens**  
**ausdrücken** können

Antizip'agieren

**Keine Spuren mehr von der Krankheit zu haben, kann Ihre grösste Sorge sein.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit dem Behandlungsteam über mögliche Behandlungen sprechen, um die Risiken und Vorteile abzuwägen.
- ▶ Ich werde mit meinen Angehörigen darüber sprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

**Es kann hilfreich sein, Ihren Wunsch zu äussern, an einem bestimmten Ort gepflegt zu werden: zu Hause, in einer Pflege-Institution, im Spital, in der Palliativstation etc.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit dem Behandlungsteam, meinen Angehörigen und meiner Vertretungsberechtigten Person darüber sprechen.
- ▶ Ich werde meine Wünsche in einer Patientenverfügung festhalten.
- ▶ Weitere Ideen:

**Jeder Mensch reagiert anders auf Schmerzen. Es kann wichtig sein, dass Sie Ihre Ängste vor körperlichen Schmerzen oder vor psychischen, emotionalen oder spirituellen Leiden ausdrücken. Sie können angeben, wie und wann sich dieses Leiden bemerkbar macht.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit dem Behandlungsteam, meinen Angehörigen und meiner Vertretungsberechtigten Person darüber sprechen.
- ▶ Ich werde meine Ängste in einer Patientenverfügung beschreiben.
- ▶ Weitere Ideen:

**Es gibt Strategien um Ressourcen zu mobilisieren, die Ihnen helfen, mit Ihrer Krankheit, den Unsicherheiten, die sie mit sich bringt, und ihren Auswirkungen auf Ihr Leben umzugehen oder sie besser zu akzeptieren.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde im Gespräch mit dem Behandlungsteam und meinen Angehörigen nach Lösungen suchen.
- ▶ Weitere Ideen:

1

Sicherstellen, dass die **täglichen Aufgaben** **gemeistert** werden

Antizip'agieren

2

Das Wohlbefinden und die **Betreuung** meiner kleinen **Kinder** sicherstellen

Antizip'agieren

3

Meine **Tiere** gut versorgt wissen

Antizip'agieren

4

Meinen **digitalen** **Nachlass** verwalten

Antizip'agieren

*Im Falle einer vorübergehenden, längeren oder dauerhaften Beeinträchtigung oder im Todesfall könnten Ihre Kinder in die Obhut Dritter gegeben werden. Unter bestimmten Lebensumständen kann es notwendig sein, zu regeln, wer sich um sie kümmern und sie unterstützen kann. Sie können sich an Vertrauenspersonen in Ihrem Umfeld wenden oder sich von einem Sozialdienst beraten und unterstützen lassen.*

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit den zuständigen Personen darüber sprechen und fragen, ob sie meine Kinder betreuen können.
- ▶ Ich werde mich bei den Sozialdiensten erkundigen.
- ▶ Weitere Ideen:

*Es kann hilfreich sein, mit einer Person aus Ihrem Umfeld für den Fall vorzusorgen, falls Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre täglichen Aufgaben zu erledigen. Zum Beispiel, Ihre Post abholen, die Pflanzen giessen etc.*

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich überlege, welche Person ich damit betrauen möchte und bespreche mich mit ihr.
- ▶ Ich vergewissere mich, dass wir uns verstehen und dass die Aufgaben übernommen werden.
- ▶ Weitere Ideen:

*Ihr „digitales Leben“ besteht z.B. aus Ihren Konti in sozialen Netzwerken, dem Inhalt Ihres Smartphones oder Ihres privaten Computers. Es kann sinnvoll sein, Ihren „digitalen Nachlass“ zu verwalten. Sie können z.B. wichtige Informationen in einem sicheren digitalen Tresor zentralisieren oder ein digitales Testament verfassen, damit Ihre Zugangscodes und Daten nur vertrauenswürdigen Personen zugänglich sind.*

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde eine Bestandsaufnahme meines digitalen Nachlasses machen.
- ▶ Ich werde mit einer nahestehenden Person darüber sprechen und ihr die notwendigen Vollmachten vorbereiten.
- ▶ Weitere Ideen:

*Im Falle einer vorübergehenden oder dauerhaften Beeinträchtigung oder im Todesfall können Ihre Tiere in die Obhut Dritter gegeben werden. Unter bestimmten Lebensumständen kann es sinnvoll sein, zu planen, wem sie anvertraut werden sollen.*

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit Personen sprechen, die meine Nachfolge übernehmen könnten.
- ▶ Ich werde mich über bestehende Betreuungsnetzwerke informieren.
- ▶ Weitere Ideen:

5

Sicherstellen, dass  
meine **finanziellen**  
und **administrativen**  
**Angelegenheiten**  
abgewickelt werden

Antizip'agieren

6

Einen oder mehrere  
**Lebensentwürfe**  
**würdigen**

Antizip'agieren

7

**Erfahrungen** und  
**Wissenswertes**  
weiter geben

Antizip'agieren

8

Mein **Testament**  
erstellen

Antizip'agieren

***Vielleicht möchten Sie noch einen langgehegten Traum verwirklichen, ein persönliches, berufliches, familiäres, ausbildungs- oder orientierungsbezogenes Projekt realisieren. Einen Plan oder einen latenten Lebensentwurf zu verwirklichen, kann spannend sein. Fragen Sie Ihre Angehörigen, Ihr Behandlungsteam, soziale Betreuer, einen Verein etc. um Unterstützung.***

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde meine Ressourcen und Fähigkeiten durchleuchten, die geeignet sind, mein Vorhaben zu verwirklichen.
- ▶ Ich werde mit meinen Angehörigen, dem Behandlungsteam oder anderen Personen, die mich begleiten können, darüber sprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

***Es geht zum Beispiel darum, Ihre Rechnungen zu bezahlen, Ihre Steuererklärungen auszufüllen oder Ihre Verträge und Abonnements zu betreuen, falls Sie dazu nicht mehr in der Lage sind.***

***Um diese Fragen zu regeln, können Sie Vollmachten oder einen „Vorsorgeauftrag“ aufsetzen. Dabei handelt es sich um ein rechtsgültiges Dokument, in dem Sie die Person bestimmen, die sich um Ihre Angelegenheiten kümmern soll.***

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde eine Bestandsaufnahme meiner finanziellen und administrativen Angelegenheiten machen
- ▶ Ich werde mit einer nahestehenden Person darüber sprechen, und ihr die notwendigen Vollmachten vorbereiten.
- ▶ Weitere Ideen:

***Ein Testament betrifft die Güter und Gegenstände (Briefe, Schmuck, Bilder etc.), die Sie nach Ihrem Tod vererben möchten. Ein Testament muss datiert und unterschrieben sein. Es kann bei einer Vertrauensperson oder bei einem Notariat oder in einer Anwaltskanzlei hinterlegt werden.***

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mein Testament erstellen und hinterlegen.
- ▶ Ich werde meine Angehörigen über mein Vorgehen informieren und ihnen mitteilen, wo sich mein Testament befindet.
- ▶ Weitere Ideen:

***Sie haben sich im Laufe der Jahre wertvolles Wissen angeeignet. Das können Kenntnisse sowie Erfahrungen in Ihrem Fachgebiet, Anekdoten, Familieninformationen, Lebensgeschichten etc. sein. Indem Sie diese Schätze weitergeben, lassen Sie andere Personen an Ihren Erfahrungen teilhaben. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dies zu tun (aufschreiben, diktieren, es einem oder einer Angehörigen erzählen).***

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich denke darüber nach, was ich vermitteln möchte.
- ▶ Ich wähle eine Möglichkeit, es zu vermitteln.
- ▶ Weitere Ideen:

9

Jemandem **etwas vorab übergeben**, ohne lange zu warten

Antizip'agieren

10

**Umgang mit** meinen **Organen** und mit meinen biologischen und medizinischen Daten festlegen

Antizip'agieren

11

Meine **Beerdigung** gestalten

Antizip'agieren

1

Sicherstellen, dass mein Geschmack und meine Vorlieben im Alltag **am Ort meiner Pflege** respektiert werden

Antizip'agieren

**Die Organspende hilft, Leben zu verlängern oder zu retten. Sie können Ihre Entscheidung, ob Sie Ihre Organe spenden möchten oder nicht, in einer Patientenverfügung ausdrücken. Nützliche Informationen finden Sie auf der Website von Swisstransplant.**

**Die Spende von medizinischen Daten und Proben (z.B. Blutentnahme) kann zu jedem Zeitpunkt des Lebens erfolgen. Sie hilft dabei, die wissenschaftliche Forschung voranzutreiben. Ihre Einwilligung zu dieser Spende wird durch die Spitäler eingeholt.**

**Organe zu spenden bedeutet nicht, dass man der Verwendung seiner medizinischen Daten und Proben zustimmt und umgekehrt.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mich bei Swisstransplant oder in meinem Spital erkundigen.
- ▶ Ich werde meine Entscheidung meinen Angehörigen mitteilen und sie in einer Patientenverfügung festhalten.
- ▶ Weitere Ideen:

**Dabei kann es sich um einen Gegenstand handeln, der einen sentimental Wert hat, z.B. einen Brief, ein Buch, ein Gemälde, eine Fotografie, eine Audio- oder Videoaufnahme etc.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde die Spenden tätigen, die mir am Herzen liegen.
- ▶ Weitere Ideen:

**Um eine grössere Behaglichkeit an einem Behandlungsort zu gewährleisten, können Sie dafür sorgen, dass jemand Ihre Vorlieben und Werte kennt. Dabei geht es um einfache Dinge wie das, was Ihnen guttut (Musik hören, Parfüm auftragen, Körperkontakt haben, bestimmte Pflegeleistungen erhalten etc.) oder was Sie stört (das Radio läuft, bestimmte Besuche empfangen etc.). Sie können auch Ihre Werte zum Ausdruck bringen: Spiritualität, Autonomie, Schamgefühl, Humor etc.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich mache eine Liste mit den Dingen, die mir wichtig sind.
- ▶ Ich werde darüber mit dem Behandlungsteam, meinen Angehörigen und meiner Vertretungsberechtigten Person sprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

**Sie können bestimmte amtliche Formalitäten vorwegnehmen und organisieren oder bestimmte Wünsche im Zusammenhang mit Ihrer Beerdigung (Einäscherung, Erdbestattung, Gemeinschaftsgrab, Humusierung, etc.) oder im Zusammenhang mit der Trauer-Zeremonie (religiöse oder nicht religiöse Beerdigung, Ort, Musik, Texte, die vorgelesen werden sollen, Personen die eingeladen werden sollen etc.) äussern.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit meinem Umfeld darüber sprechen.
- ▶ Ich organisiere was ich für meine Beerdigung für notwendig halte.
- ▶ Weitere Ideen:

RESPEKT UND WÜRDE

2

Informieren darüber,  
**was ich nicht ertragen  
würde** oder welche  
Grenzen nicht über-  
schritten werden dürfen

Antizip'agieren

RESPEKT UND WÜRDE

3

Mein **Aussehen**  
bewahren

Antizip'agieren

RESPEKT UND WÜRDE

4

Die **Belastungen** für  
meine **Angehörigen**  
verringern

Antizip'agieren

RESPEKT UND WÜRDE

5

Mit meinen **spirituellen  
oder religiösen  
Überzeugungen**  
harmonisch umgehen und  
mich respektiert fühlen

Antizip'agieren

**Sie können Ihren Angehörigen und dem Behandlungsteam mitteilen, was Ihnen in Bezug auf Kleidung, Frisur, Make-up etc. wichtig ist.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde dies dem Behandlungsteam, meinen Angehörigen und meiner Vertretungsberechtigten Person mitteilen.
- ▶ Weitere Ideen:

**Sie können zum Ausdruck bringen, was Sie als unerträglich empfinden und was Sie auf keinen Fall erleben möchten. Zum Beispiel, bestimmte Fähigkeiten zu verlieren, bestimmte chirurgische oder medizinische Eingriffe zu erleben, ohne Begleitung zu sterben etc.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde das Behandlungsteam, meine Angehörigen und meine Vertretungsberechtigte Person darüber informieren.
- ▶ Ich werde dies in einer Patientenverfügung festhalten.
- ▶ Weitere Ideen:

**Es kann für Sie wichtig sein, einen Zustand der inneren Gelassenheit zu erreichen oder mit Ihren Überzeugungen im Reinen zu sein. Vielleicht möchten Sie über das, was Ihnen widerfährt, über das Leben, die Krankheit oder den Tod sprechen. Möglicherweise wünschen Sie sich eine religiöse Begleitung oder bestimmte Rituale, die Ihren Überzeugungen entsprechen.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde einen Termin vereinbaren, um religiöse oder spirituelle Begleitung zu erhalten.
- ▶ Ich werde mit meinen Angehörigen und dem Behandlungsteam darüber sprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

**Um Ihre Selbstständigkeit zu erhalten und Ihre Angehörigen zu entlasten, kann es hilfreich sein, Ihre Umgebung oder Wohnung umzugestalten, die Familienorganisation zu ändern oder über die verfügbaren Ressourcen und Möglichkeiten (häusliche Hilfe etc.) zu recherchieren.**

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich überlege, was ich tun kann, um meine Angehörigen zu entlasten.
- ▶ Ich werde mit meinen Angehörigen darüber sprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

RESPEKT UND WÜRDE

6

Eine **Aktivität**  
oder ein **Hobby**  
aufrechterhalten, das  
mir **Lebensfreude**  
verleiht

Antizip'agieren

RESPEKT UND WÜRDE

7

**In guter Erinnerung**  
bleiben

Antizip'agieren

GEFÜHLE UND BEZIEHUNGEN

1

Meine **Beziehung** zu  
meinen Angehörigen  
**aufrechterhalten**

Antizip'agieren

GEFÜHLE UND BEZIEHUNGEN

2

**Erfahrungen**  
**austauschen** mit  
Menschen die die  
**gleiche Krankheit**  
hatten oder  
durchmachen wie ich

Antizip'agieren

***Ihre Mitmenschen nehmen möglicherweise unterschiedliche Facetten Ihrer Persönlichkeit wahr. Es kann für Sie wichtig sein, ein gutes Andenken zu hinterlassen.***

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde darüber nachdenken, was ich tun möchte, um dies zu erreichen.
- ▶ Ich werde mit meinen Verwandten darüber sprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

***Es kann für Sie wichtig sein, regelmässig eine körperliche, geistige oder soziale Aktivität aufrechtzuerhalten, die Ihnen Lebensfreude bereitet (Ihr berufliches Fachwissen einbringen, Sport treiben, lesen oder mit Freunden ausgehen, den Sinn für Humor bewahren etc.). Es kann sinnvoll sein, dies mit Ihrem Umfeld abzuklären und Massnahmen zu ergreifen, um diese Aktivität zu erhalten.***

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde darüber nachdenken, was ich tun kann, um meine Aktivitäten aufrechtzuerhalten.
- ▶ Ich werde mit meinen Angehörigen und dem Behandlungsteam darüber sprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

***Es gibt Personen die von der Krankheit ebenfalls betroffen und damit vertraut sind. Ein Treffen mit solchen Personen könnte Ihnen helfen, Ihre Gefühle besser zu verstehen und Ihren Gesundheitszustand zu akzeptieren. Das Behandlungsteam oder Patientenorganisationen können Ihnen bei der Kontaktaufnahme behilflich sein.***

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde diesen Wunsch gegenüber dem Behandlungsteam äussern.
- ▶ Ich werde mich nach Patientenorganisationen oder geeigneten Selbsthilfegruppen erkundigen, die meine Krankheit zum Thema haben.
- ▶ Weitere Ideen:

***Es kann für Sie wichtig sein, die Verbindung zu Ihrer Familie, Ihren Freunden und Freundinnen, oder Nachbarn und Nachbarinnen zu festigen und die Personen auszuwählen, die Sie begleiten sollen.***

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde darüber nachdenken, wie ich diese Beziehungen aufrechterhalten kann.
- ▶ Ich werde mit meinen Angehörigen und dem Behandlungsteam darüber sprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

GEFÜHLE UND BEZIEHUNGEN

3

Liebevolle oder  
**fürsorgliche Gesten**  
oder Berührungen  
erhalten

Antizip'agieren

GEFÜHLE UND BEZIEHUNGEN

4

**Sexualität**  
beibehalten

Antizip'agieren

GEFÜHLE UND BEZIEHUNGEN

5

Einen **Konflikt lösen**

Antizip'agieren

GEFÜHLE UND BEZIEHUNGEN

6

**Abschied** nehmen

Antizip'agieren

*Es kann wertvoll sein, mitzuteilen, ob und auf welche Weise es für Sie wichtig ist, in jeder Phase Ihres Lebens eine Sexualität beizubehalten.*

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde das Thema mit meinem oder meiner Partnerin oder mit dem Behandlungsteam besprechen.
- ▶ Weitere Ideen:

*Es kann für Sie und Ihre Mitmenschen hilfreich sein, wenn Sie erklären, wie wichtig Ihnen Kontakte, Aufmerksamkeit und liebevolle Gesten sind. Sie können Einzelheiten darüber mitteilen, sowie anvertrauen, was das für Sie bedeutet.*

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde feststellen, was ich erwarte und von wem ich es erwarte.
- ▶ Ich werde es gegenüber dem Behandlungsteam, meinen Angehörigen und meiner Vertretungsberechtigten Person zum Ausdruck bringen.
- ▶ Weitere Ideen:

*Es kann wichtig für Sie sein, die Art und Weisen zu klären, wie Sie zum letzten Mal mit Ihren Angehörigen in Kontakt treten möchten.*

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde eine für mich passende Art des Abschiednehmens organisieren und mit meinen Angehörigen darüber sprechen.
- ▶ Ich werde einen schriftlichen Abschied verfassen und dafür sorgen, dass er gefunden wird.
- ▶ Weitere Ideen:

*Eine bestehende oder weit zurück liegende Konfliktsituation kann Sie beschäftigen. Einen Konflikt zu lösen kann bedeuten, sich mit jemandem zu versöhnen, helfen Familienmitglieder miteinander zu versöhnen, Unausgesprochenes anzusprechen etc.*

### **Persönliche Ausformulierung**

---

---

### **Mögliche Handlungsoptionen**

- ▶ Ich werde mit den Betroffenen sprechen.
- ▶ Ich werde ihnen einen Brief hinterlassen.
- ▶ Weitere Ideen:

GEFÜHLE UND BEZIEHUNGEN

7

**Allein** oder nicht  
allein **sterben**

Antizip'agieren

NEUE KARTE

Antizip'agieren

To-Do-Liste

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



