

MERKBLATT FÜR DIE TEILNEHMERINNEN

AN DEN TOD DENKEN... UND HANDELN

Tipps für Selbstbestimmung am Lebensende.

1. Ich **spreche** mit Angehörigen und anderen Nahestehenden **über meinen Tod** auch ohne todkrank zu sein.
2. Ich mache mich über die gesetzliche Erbfolge kundig und verfasse allenfalls ein **Testament** über die Verteilung meiner Besitztümer (Nachlass). Wichtig besonders für Frauen ohne eigene Kinder/Enkel.
3. Ich lege fest, wie meine **Totenfeier** gestaltet sein soll. Falls ich keine spezifischen Vorstellungen und Wünsche dazu habe, frage ich bei den Angehörigen nach, was sie wünschen.
4. Für den Fall, dass ich meine Urteilsfähigkeit verliere, verfasse ich eine **Patientenverfügung** und überprüfe sie alle paar Jahre darauf, ob sie noch meinem Willen entspricht.
5. Ich überlege mir, unter welchen Umständen ich mein Leben beenden möchte, ohne schwerst krank und von medizinischen Eingriffen abhängig zu sein (sogenannter **Bilanzfreitod**). Ich halte meine Vorstellungen darüber in einer **Werteerklärung** schriftlich fest.
6. Sollte für mich **Sterbehilfe** in Frage kommen, wende ich mich an eine Organisation, die damit Erfahrung hat.
7. Ich engagiere mich dafür, dass das Thema Freitod öffentlich diskutiert wird und werde auch **politisch aktiv**.

Meine Angehörigen sollten wissen, wo ich Dokumente, die meinen Tod betreffen (Testament, Patientenverfügung etc.) aufbewahre. Den Inhalt müssen sie nicht zwingend kennen.

© Yvonne Lenzlinger 31.08.2012

Rückfragen an

yvonne.lenzlinger@bluewin.ch