

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort eines Betroffenen	13
Vorwort des Autors	15
Anleitung zu einer professionellen psychosozialen Unterstützung pflegender Angehöriger mit diesem Buch	17
Benutzerhinweise zur Arbeit mit der CD-ROM	23
Kapitel 1: Das Gesundheitswesen im Wandel	25
1.1 Die demografische Entwicklung in Deutschland bis 2050	26
1.1.1 Entwicklung der Gesamtbevölkerung	31
1.1.2 Entwicklung der pflegebedürftigen Personen	35
1.1.3 Konsequenzen aus der demografischen Entwicklung	41
1.2 Die Erwerbstätigkeit in Deutschland bis 2050	43
1.2.1 Entwicklung der Arbeitslosigkeit	43
1.2.2 Entwicklung des Fachkräfteangebots	44
1.2.3 Entwicklung der Beschäftigung in der Pflege	45
1.2.4 Konsequenzen aus der Entwicklung der Erwerbstätigkeit	49
1.3 Die Einbindung ehrenamtlicher Pflegepersonen in der Pflege	50
1.3.1 Gesetzlicher Hintergrund	50
1.3.2 Chance oder Gefahr?	52
1.4 Zusammenfassung	53
Kapitel 2: Abgrenzung zwischen psychosozialer Unterstützung und Psychotherapie	55
2.1 Indikationen für Psychotherapie	56
2.1.1 Hinweise bei pflegenden Angehörigen	57

Inhaltsverzeichnis

2.1.2	Potenzielle Kontaktstellen	62
2.1.3	Weitere Hilfen	66
2.2	Indikationen für psychosoziale Unterstützung	67
2.2.1	Hinweise bei pflegenden Angehörigen	68
2.2.2	Angebot der psychosozialen Unterstützung	70
2.3	Zusammenfassung	71
Kapitel 3:	Stress im Mittelpunkt des psychosozialen Problemerlebens	73
3.1	Ursachen von Stress	74
3.2	Die Stressreaktion	75
3.2.1	Stressdefinition	75
3.2.2	Distress und Reaktionen im Körper	76
3.3	Die Entspannungsreaktion	84
3.4	„Goldene Regeln“ der Entspannung	87
3.5	Zusammenfassung	88
Kapitel 4:	Theorie der Gesprächsführung bei psychosozialen Problemen	89
4.1	Die Klientenzentrierte Gesprächsführung	90
4.1.1	Ursprung und Grundgedanken	90
4.1.2	Einfühlendes Verstehen	91
4.1.3	Unbedingte Wertschätzung	92
4.1.4	Echtheit	93
4.1.5	Nicht-adäquate Verhaltensweisen	94
4.2	Gesprächsphasen	95
4.2.1	Synchronisation zum Vertrauensaufbau	96
4.2.2	Lösungsvision	97
4.2.3	Lösungserarbeitung	97
4.2.4	Lösungsevaluation	98
4.2.5	Lösungssicherung	98

4.3	Erfolgsfaktoren der Gesprächsführung	99
4.4	Zusammenfassung	100
Kapitel 5: Psychosoziale Beratungsgespräche in der Praxis		103
5.1	Synchronisation erreichen	104
5.1.1	Ziel der Synchronisation	104
5.1.2	Verhalten im Rahmen der Synchronisation	104
5.1.3	Tipps im Rahmen der Synchronisation	105
5.2	Lösungsvision erarbeiten	106
5.2.1	Ziel der Erarbeitung einer Lösungsvision	106
5.2.2	Fragen im Rahmen der Erarbeitung einer Lösungsvision	106
5.2.3	Tipps im Rahmen der Erarbeitung einer Lösungsvision	108
5.3	Professionelle Lösungserarbeitung	109
5.3.1	Ziel der Erarbeitung einer Lösung	109
5.3.2	Fragen im Rahmen der Erarbeitung einer Lösung	109
5.3.3	Tipps im Rahmen der Lösungserarbeitung	110
5.4	Lösungsevaluation nicht vergessen	110
5.4.1	Ziel der Evaluation einer Lösung	111
5.4.2	Fragen im Rahmen der Evaluation einer Lösung	111
5.4.3	Tipps im Rahmen der Evaluation einer Lösung	112
5.5	Mit Lösungssicherung zum Erfolg	112
5.5.1	Ziel der Sicherung einer Lösung	112
5.5.2	Fragen im Rahmen der Sicherung einer Lösung	113
5.5.3	Tipps im Rahmen der Sicherung einer Lösung	113
5.6	Zusammenfassung	114
Kapitel 6: Stressbewältigung in der Praxis		115
6.1	Ermittlung des Entspannungstyps	116
6.1.1	Entspannungstypstest	116
6.1.2	Einsatz des Entspannungstypstests	119
6.2	Möglichkeiten der Stressbewältigung	121
6.2.1	Entspannung fast nebenbei finden	121

Inhaltsverzeichnis

6.2.1.1	Entspannung hören	123
6.2.1.2	Entspannung riechen	126
6.2.2	Blitzschnelle Entspannung für zwischendurch	129
6.2.2.1	Notfall-Entspannung	129
6.2.2.2	Schnelle Atementspannung	131
6.2.2.3	Stopp sagen	132
6.2.2.4	Bewusstes Verlangsamen	133
6.2.3	Emotionale Entspannung	135
6.2.3.1	Spazieren gehen	140
6.2.3.2	Dampf ablassen	141
6.2.4	Langfristige Ruhe und Gelassenheit	143
6.2.4.1	Autogenes Training	143
6.2.4.2	Progressive Muskelrelaxation	149
6.2.5	Sonstige Entspannungsmethoden	155
6.3	Fokus Demenz – eine besondere Belastung	156
6.3.1	Grundwissen Demenz	158
6.3.2	Demenz des Partners als besondere Belastung.	161
6.3.3	Ausgewählte Hilfen für pflegende Angehörige	163
6.3.3.1	Früherkennung	163
6.3.3.2	Weiterführende Internetseiten und Foren	166
6.3.3.3	Fachinformationen	169
6.4	Zusammenfassung	172
Kapitel 7: Vermarktung psychosozialer Beratungsleistungen	175	
7.1	Öffentlichkeitsarbeit	175
7.1.1	Gesprächskreis für pflegende Angehörige	177
7.1.2	Vortragsveranstaltungen zu Pflege- und Gesundheitsthemen .	180
7.1.3	Berichterstattung über die Lokalpresse	183
7.2	Konkrete Angebotsbeschreibung	185
7.3	Zusammenfassung	188
Kapitel 8: Fazit	189	

Literaturverzeichnis	191
Internet	195
Allgemeine Checklisten	197
AC.1 Checkliste Bindung von Mitarbeitern	197
Checklisten zu Stress und Entspannung	198
SC.1 Früh-Warnsignale bei Stress	198
Checklisten zur Gesprächsführung	201
GC.1 Checkliste Grundhaltungen der Klientenzentrierten Gesprächsführung	201
GC.2 Checkliste nicht-adäquate Verhaltensweisen	202
GC.3 Checkliste Gesprächsphasen in der psychosozialen Beratung	202
GC.4 Checkliste Aufbau von Vertrauen	204
GC.5 Checkliste Fragen auf dem Weg zu einer Lösungsvision	205
GC.6 Checkliste Fragen zur Überwindung von Widerständen	206
GC.7 Checkliste Aussagen zur Beschreibung einer Lösungsvision	207
GC.8 Checkliste Fragen im Rahmen der Lösungserarbeitung	209
GC.9 Checkliste Evaluation der Lösung	211
GC.10 Checkliste Sicherung der Lösung	213
Informationsblätter für pflegende Angehörige	215
IB.1 Wissenswertes zur Psychotherapie	215
IB.2 Psychotherapeutensuche	222
IB.3 Telefonische Beratung	225
IB.4 Telefonseelsorge	226
IB.5 Selbsthilfegruppen	227
IB.6 Selbsthilfegruppensuche	229
IB.7 Depression	232
IB.8 Krebshilfe	236
IB.9 Adressen der Krisendienste Plz. 0	241
IB.10 Adressen der Krisendienste Plz. 1	242
IB.11 Adressen der Krisendienste Plz. 2	246

Inhaltsverzeichnis

IB.12	Adressen der Krisendienste Plz. 3	251
IB.13	Adressen der Krisendienste Plz. 4	255
IB.14	Adressen der Krisendienste Plz. 5	259
IB.15	Adressen der Krisendienste Plz. 6	261
IB.16	Adressen der Krisendienste Plz. 7	265
IB.17	Adressen der Krisendienste Plz. 8	271
IB.18	Adressen der Krisendienste Plz. 9	274
IB.19	Entspannungsmusik	278
IB.20	Ätherische Öle	280
IB.21	Kundeninformation Verhinderungspflege	282
IB.22	Übungs-CDs	283
IB.23	Interessenvertretung „Wir pflegen“	284
IB.24	Kundeninformation Psychosoziale Unterstützung	285

Präsentationen zur Gesprächsführung

GP.1	Kerngedanken der Klientenzentrierten Gesprächsführung (nur auf CD-Rom)	
GP.2	Gesprächsphasen in psychosozialen Beratungsgesprächen (nur auf CD-Rom)	

Tests für pflegende Angehörige	286
---	------------

TK.1	Test Depression	286
TK.2	Test Entspannungstyp	287
TK.3	Test Verhaltensänderung bei Demenz	289
TK.4	Test Früherkennung der Demenz	290
TK.5	Uhrentest	291

Entspannungsübungen für pflegende Angehörige	293
---	------------

EÜ.1	Entspannung hören	295
EÜ.2	Entspannung riechen	297
EÜ.3	Notfall-Entspannung	299
EÜ.4	Schnelle Atementspannung	300
EÜ.5	Stopp sagen	301
EÜ.6	Bewusstes Verlangsamten	302

EÜ.7	Spazieren gehen	303
EÜ.8	Dampf ablassen	304
EÜ.9	Autogenes Training	305
EÜ.10	Progressive Muskelrelaxation	308
Beiträge zur Öffentlichkeitsarbeit		313
BÖ.1	Ausschreibung: Gesprächskreis für pflegende Angehörige . .	313
BÖ.2	Ausschreibung: Vortragsabend	314
Autorenverzeichnis		315
Abkürzungsverzeichnis		316
Abbildungsverzeichnis		317
Tabellenverzeichnis		319
Danksagung		320