

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 | Einführendes 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 | Entspannungstypentest | 116 |
| 6.1.2 | Einsatz des Entspannungstypentests | 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 Verlangsamten | 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 |