

# Inhalt

Einleitung	7
<b>1. Ausgangssituation: Ein Leben im Wandel – Alter und Altern</b>	11
Schritt für Schritt in einen neuen Lebensabschnitt	13
Der Lebensbogen	14
Altersdefinitionen	20
Was das Altern schwer machen kann: Vom Umgang mit Kränkungen	23
<b>2. Wenn es alleine mühsam wird ...: Unterstützung, Betreuung, Pflege</b>	33
»... was wäre wenn?«: Bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Pflege	37
Erkennen wann Hilfe nötig ist	41
Plötzlich eintretende Erkrankungen und Unfälle	42
Langsamer Übergang in eine Pflegesituation	45
Demenzerkrankungen	51
Pflegen zu Hause – eine Herausforderung	57
Beziehungen im Umbruch	61
Wer übernimmt die Pflege: Typische Pflegesituationen	67
<b>3. Hilfestellungen für die Begleitung pflegebedürftiger Menschen</b>	81
Belastungen im Pflegealltag: Erste Hilfestellungen	81
Finanzielle Aspekte	82
Körperliche Belastungen	84
Seelische und soziale Belastungen	87
Hilfreiche Gespräche: Eingehen auf zentrale Lebensthemen	93
Wie Gespräche gelingen können: Grundinformationen	96
Eingehen auf »schwierige« Themen	103

Die Lebensgeschichte im Mittelpunkt: Biografiearbeit	113
Positive Auswirkungen lebensgeschichtlicher Gespräche	115
Anregungen für die Praxis	117
<b>4. Vom Umgang mit den eigenen Gefühlen – Trauerprozesse</b>	129
Stationen der Trauer	132
Typische Trauerreaktionen	137
Trauerbegleitung	140
Zentrale Aspekte einer Trauerbegleitung	142
Trauerbegleitung als besondere Herausforderung in Pflegesituationen	147
<b>5. Wegstationen am Ende des Lebens – Der Sterbeprozess</b>	159
Der Sterbeprozess	160
Sterbephasen und ihre typischen Merkmale	160
Veränderungen und Bedürfnisse Schwerstkranker und Sterbender	166
Sterbebegleitung – eine besondere Art der Lebensbegleitung	171
Es gibt noch viel zu tun ....: Anregungen für Begleiter	175
Wenn es zu Hause nicht mehr geht:	
Hospiz- und Palliativeinrichtungen	180
<b>6. Vom achtsamen Umgang mit sich selbst – Selbstpflege als Basis guter Begleitung</b>	185
Die Burn-out-Falle im Pflegealltag	187
Ausgebrannt oder nur ein bisschen müde?	194
Kraftquellen neu entdecken: Anregungen für pflegende Angehörige	200
 Anmerkungen	213
Literaturverzeichnis	213
Quellennachweis	217
Abbildungsverzeichnis	218
Bildnachweis	219