

Inhalt

Einleitung	7
1. Ausgangssituation:	
Ein Leben im Wandel – Alter und Altern	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
2. Wenn es alleine mühsam wird	
Unterstützung, Betreuung, Pflege	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
3. Hilfestellungen für die Begleitung pflegebedürftiger Menschen	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
 4. Vom Umgang mit den eigenen Gefühlen – Trauerprozesse	 129
Stationen der Trauer	132
Typische Trauerreaktionen	137
Trauerbegleitung	140
Zentrale Aspekte einer Trauerbegleitung	142
Trauerbegleitung als besondere Herausforderung in Pflegesituationen	147
 5. Wegstationen am Ende des Lebens – Der Sterbeprozess	 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
 6. Vom achtsamen Umgang mit sich selbst – Selbstpflege als Basis guter Begleitung	 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