

Vorwort	1
1 Herausforderungen der häuslichen Pflege älterer Menschen	3
1.1 Veränderungen hinsichtlich Familie, Berufstätigkeit und sozialer Beziehungen	6
1.2 Belastende Emotionen	7
1.2.1 Wut und Ärger	8
1.2.2 Schuldgefühle	9
1.2.3 Hilflosigkeit und Angst	9
1.2.4 Ekel	10
1.2.5 Verlusterleben und Trauer	10
1.3 Gesundheitliche Folgen	11
1.4 Epidemiologische Daten	12
2 Modelle der Pflegebelastung und Bewältigung der Pflegesituation	13
2.1 Entscheidung zur Pflegeübernahme und Pflegemotivation	13
2.2 Pflegebeziehung und Rollenveränderung	16
2.3 Positive Aspekte – „Uplifts of caregiving“	17
2.4 Die Bewältigung von Pflegeaufgaben	18
2.5 Verlauf und Prognose	20
3 Diagnostik und Indikation	23
3.1 Erstgespräch – Exploration der Belastungssituation und Festlegung der Therapieziele	23
3.2 Indikation zur Psychotherapie	25
3.3 Diagnostische Instrumente zur Erfassung von pflegebedingten Veränderungen	25
4 Psychosoziale und therapeutische Unterstützungskonzepte	27
4.1 Therapeutische Grundhaltung und Beziehungsgestaltung	27
4.1.1 Ressourcenorientierung und Stärkung des Selbstwerts	28
4.1.2 Würdigung der Belastungssituation und Wertschätzung der Pflegeleistung	28

4.1.3	Empathisches Verständnis und Raum für das Mitteilungsbedürfnis	29
4.1.4	Förderung des Annehmens der Veränderungen und Verluste	30
4.2	Therapeutisches Arbeiten: Themen und spezifische Interventionen	31
4.2.1	Förderung von Erkrankungswissen und Pflegekompetenz	31
4.2.2	Veränderung pflegebezogener dysfunktionaler Kognitionen	36
4.2.3	Problemanalyse und Problemlösen	41
4.2.4	Selbstfürsorge, Werteorientierung und Akzeptanz	44
4.2.5	Förderung der Inanspruchnahme professioneller Unterstützung ...	47
4.2.6	Förderung der familialen Unterstützung und Kommunikation	54
4.2.7	Umgang mit belastenden Emotionen – Emotionsregulation und Stressmanagement	59
4.2.8	Umgang mit Gewalt in der Pflege	62
4.2.9	Unterstützung im Notfall und der Übergang in institutionelle Pflege	67
4.2.10	Umgang mit Sterben und Tod	70
4.2.11	Abschlussgespräch – Förderung des Transfers	75
4.3	Effektivität psychosozialer und psychotherapeutischer Interventionen	76
4.3.1	Intensität und Dauer der Intervention	78
4.3.2	Unterschiedliche Settingbedingungen	79
5	Der Pflege- und Betreuungsalltag: Überblick zu häufigen Alterssyndromen	80
5.1	Seh- und Höreinschränkungen	80
5.2	Immobilität	81
5.3	Posturale Instabilität und Stürze	82
5.4	Ess- und Trinkstörungen	84
5.5	Sexuelle Probleme	86
5.6	Inkontinenz	88
5.7	Chronische Schmerzen	90
5.8	Schlafstörungen	91
5.9	Depression	92
5.10	Kognitiver Abbau und Demenz	92
5.11	Maligne Erkrankungen	94
5.12	Polypharmazie	96
5.13	Rechtliche Fragen	97

6	Weiterführende Literatur	99
6.1	Fachliteratur	99
6.2	Ratgeber für pflegende Angehörige	100
7	Literatur	101

Karten

Fragen zur Exploration der Pflegesituation

Fragen zur Exploration der sozialen und professionellen Unterstützung

Fragen zur Exploration von Werten und persönlichen Bedürfnissen