

# Inhalt

<b>Danke</b> .....	<b>8</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>10</b>
<b>1</b> <b>Grundlagen zur Hoffnungsförderung</b> .....	<b>15</b>
1.1 <b>Hoffnung als Lebenselixier</b> .....	<b>16</b>
1.1.1 Hoffnung in der Philosophie .....	17
1.1.2 Hoffnung in der Theologie .....	17
1.1.3 Hoffnung in der Psychologie .....	18
1.1.4 Hoffnung in der Medizin .....	18
1.1.5 Hoffnung in der Pflegewissenschaft und in der Pflege .....	19
1.2 <b>Konzepte und Theorien der Hoffnung</b> .....	<b>20</b>
1.3 <b>Hoffnung und Hoffnungslosigkeit</b> .....	<b>23</b>
1.4 <b>Exkurs: Der Zusammenhang von Hoffnungslosigkeit und Depression</b> .....	<b>25</b>
<b>2</b> <b>Selbstreflexion: Der Hoffnungscheck</b> .....	<b>27</b>
2.1 <b>Hoffnung erkennen und einschätzen</b> .....	<b>29</b>
2.2 <b>Aus Hoffnungsquellen Kraft schöpfen</b> .....	<b>31</b>
2.3 <b>Die eigene Hoffnung bewahren und fördern</b> .....	<b>34</b>
2.3.1 Hoffnung und Resilienz .....	35
2.4 <b>Anwendungsbeispiel aus der pflegerischen Praxis</b> .....	<b>39</b>
<b>3</b> <b>Hoffnungsförderung als pflegerische Aufgabe</b> .....	<b>41</b>
3.1 <b>HoPe – Das Konzept Hoffnung in der Pflege alter Menschen</b> .....	<b>42</b>
3.1.1 Was ist aus der Hoffnungsforschung bekannt? .....	42
3.1.2 Das Forschungsvorhaben .....	43
3.1.3 Der Projektverlauf .....	44
3.1.4 Forschungsergebnisse aus HoPe I .....	45
3.2 <b>Pflegende als Schlüsselpersonen</b> .....	<b>50</b>
3.2.1 Rollen und Aufgaben Pflegender in der Hoffnungsförderung .....	51
3.3 <b>Kompetenzen zur Hoffnungsförderung</b> .....	<b>51</b>

<b>4</b>	<b>Kommunikation: Der Weg zum anderen</b>	55
4.1	Person sein (Tom Kitwood) .....	57
4.1.1	Ausgangspunkt und Ziel .....	58
4.2	Validation .....	60
4.2.1	Ausgangspunkt und Ziel .....	61
4.2.2	Validation zur Hoffnungsförderung .....	62
4.2.3	Fallbeispiel: Anwendung der Spiegeltechnik in der Pflege ..	62
4.3	Biografiearbeit .....	64
4.3.1	Ausgangspunkt und Ziele .....	64
4.3.2	Fallbeispiel: Pflegerische Biografiearbeit zur Förderung der Hoffnung .....	66
4.4	Exkurs: Auf anderen Wegen kommunizieren .....	69
4.4.1	Die Atemstimulierende Einreibung (ASE) .....	69
4.4.2	Die Aromapflege .....	69
4.4.3	Das Konzept Snoezelen .....	70
<b>5</b>	<b>Mobilität: Motor der Hoffnung</b>	72
5.1	Mobil sein: Körperliche und geistige Fitness .....	74
5.2	Förderung der Mobilität alter Menschen – ein Beispiel aus und für die Praxis .....	76
5.2.1	Fallbeispiel .....	79
5.3	Kreativ sein: Selbstverwirklichung und soziale Teilhabe ..	81
5.3.1	Musiktherapie .....	82
5.3.2	Kunsttherapie .....	84
5.4	Natur erleben: Mit allen Sinnen Hoffnung schöpfen .....	87
5.4.1	Die Schönheit der Natur sehen .....	87
5.4.2	Die Klänge der Natur hören .....	87
5.4.3	Den Kontakt zur Erde fühlen .....	88
5.4.4	Die Düfte der Natur riechen .....	88
5.4.5	Die Aromen der Natur schmecken .....	88
5.4.6	Maßnahmen zur Hoffnungsförderung durch Naturerlebnisse	90
<b>6</b>	<b>Projekte zur Hoffnungsförderung</b>	92
6.1	Begegnungen von Alt und Jung: Der Hoffnungsspaziergang	93
6.2	Ausflug und Erinnerungen: Aktionstag Besuch im Freilichtmuseum .....	95
6.3	Entspannung, Austausch und Ermutigung: Zeit für Hoffnung	97

<b>7 Hoffnungsförderung lernen und umsetzen</b>	<b>99</b>
<b>7.1 Fortbildungen für Pflegepersonen</b>	<b>101</b>
<b>7.1.1 Aufbau der Fortbildung</b>	<b>101</b>
<b>7.2 Workshop für Gemeindeschwestern<sup>plus</sup></b>	<b>108</b>
<b>7.3 Schnupperangebote für Angehörige und ehrenamtlich tätige Personen</b>	<b>110</b>
<b>8 Die Kostbarkeit jedes Tages schätzen</b>	<b>111</b>
<b>8.1 Kleine Hoffnungsbringer</b>	<b>112</b>
<b>8.1.1 Der Spatz auf dem Balkon</b>	<b>112</b>
<b>8.1.2 Die Lieblingsspeise</b>	<b>113</b>
<b>8.1.3 Der Friseurbesuch</b>	<b>115</b>
<b>8.1.4 Hoffnungsbriefe</b>	<b>117</b>
<b>8.2 Hoffnungsmomente im Alltag von Pflegepersonen</b>	<b>121</b>
<b>8.3 Selbstpflege für Pflegepersonen</b>	<b>124</b>
<b>8.3.1 Voraussetzungen für eine Planung</b>	<b>125</b>
<b>9 Schatztruhe für Hoffnungsschenker</b>	<b>128</b>
<b>9.1 Wissen vertiefen und weitergeben</b>	<b>129</b>
<b>9.1.1 Arbeitsblatt 1: Einschätzung der Hoffnung mittels eines Fragebogens</b>	<b>129</b>
<b>9.1.2 Arbeitsblatt 2: Der Hoffnungsbau zum Reflexion von Hoffnungsquellen und Zukunftsvisionen</b>	<b>131</b>
<b>9.1.3 Arbeitsblatt 3: Wochenplan zur Selbstpflege</b>	<b>133</b>
<b>9.1.4 Arbeitsblatt 4: Übung zur Anwendung der Spiegeltechnik zur Hoffnungsförderung</b>	<b>136</b>
<b>9.2 Sich und andere stärken</b>	<b>138</b>
<b>9.2.1 Atemmeditation</b>	<b>139</b>
<b>9.3 Kleine Schätze</b>	<b>144</b>
<b>9.3.1 Der Talisbrief</b>	<b>144</b>
<b>9.3.2 Die Hoffnungsgeschichte</b>	<b>145</b>
<b>9.3.3 Tipps und Anregungen</b>	<b>147</b>
<b>Nachwort</b>	<b>151</b>
<b>Literatur</b>	<b>152</b>
<b>Register</b>	<b>157</b>