

Inhalt

Danke	8
Vorwort	9
Einleitung	10
1 Grundlagen zur Hoffnungsförderung	15
1.1 Hoffnung als Lebenselixier	16
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 Konzepte und Theorien der Hoffnung	20
1.3 Hoffnung und Hoffnungslosigkeit	23
1.4 Exkurs: Der Zusammenhang von Hoffnungslosigkeit und Depression	25
2 Selbstreflexion: Der Hoffnungscheck	27
2.1 Hoffnung erkennen und einschätzen	29
2.2 Aus Hoffnungsquellen Kraft schöpfen	31
2.3 Die eigene Hoffnung bewahren und fördern	34
2.3.1 Hoffnung und Resilienz	35
2.4 Anwendungsbeispiel aus der pflegerischen Praxis	39
3 Hoffnungsförderung als pflegerische Aufgabe	41
3.1 HoPe – Das Konzept Hoffnung in der Pflege alter Menschen	42
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 Pflegende als Schlüsselpersonen	50
3.2.1 Rollen und Aufgaben Pflegender in der Hoffnungsförderung	51
3.3 Kompetenzen zur Hoffnungsförderung	51

4	Kommunikation: Der Weg zum anderen	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
5	Mobilität: Motor der Hoffnung	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
6	Projekte zur Hoffnungsförderung	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

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