

Inhalt

Vorwort 11

Prolog 13

1 Die Krise tritt ein 21

Parkinson – das Wort, das alles verändert	21
Unser Umgang mit Krisen	25
Nachfragen bringt Licht ins Ungewisse	28

2 Die Fassade bekommt Risse 33

Kleine Stürze, großes Schweigen	33
Der feine Grad zwischen Krankheit und Pflege	37
Was Zeit wert ist	40

3 Von eigenen Glaubenssätzen und sozialem Druck 44

Warum Pflege (nicht) weiblich ist	44
Ein Gedanke bleibt – Es ist nie genug	52

4 Der Wunsch nach einem selbstbestimmten und sicheren Leben 56

Ein verrückter Einfall: ein behindertengerechter Bungalow	56
Von alten Bauordnungen und neuen Bedürfnissen	62
Der Weg zur Unterstützung – Wie man schwierige Gespräche über Hilfe führt.	66

5 Niemand wird gerne beurteilt 76

Das Pflegegutachten	76
---------------------------	----

**6 Zuhören, verstehen, entscheiden –
unverzichtbar für eine gute, stabile Pflegesituation 86**

Warum Scham und Erwartungen menschlich, aber hinderlich sind	86
Die Gründe, für welche Pflegelösung wir uns entscheiden	92

7 Externe Pflege organisieren – eine Aufgabe für sich 100

Die Suche nach einem mobilen Pflegedienst	100
Die lieben Finanzen – Pflege muss man sich leisten können	106

**8 Unser Pflegealltag – zwischen Organisation,
Erschöpfung und Normalität 113**

Streben nach Autonomie	113
Personalmangel und Norovirus – Warum intensive Recherche guter Einrichtungen unerlässlich ist	116

**9 Ein Pflegenetzwerk – der wichtigste Rettungsanker
in einer privaten Pflegesituation 124**

Pflege braucht eine starke Gemeinschaft	124
---	-----

**10 Jakob zieht ein – Neues Familienleben
mit einer 24-Stunden-Haushaltshilfe 133**

Im Notfall nicht alleine	133
--------------------------------	-----

**11 Weitere Schicksalsschläge – Warum es wichtig ist,
jeden Augenblick zu genießen 145**

Lungenentzündung – Es ist nicht vorbei, bis es vorbei ist	145
Ein ungebrochener Lebenswille	150

**12 Was Pflege ausmacht –
Mitgefühl, Interesse, Erinnerungen 160**

Meine Eltern werden Arbeitgeber	160
Was dem Leben Leichtigkeit schenkt, auch in der Pflege	163

**13 Mit dem Rücken an der Wand –
Alle Energie ist aufgebraucht 171**

Ein tiefes Tal	171
Die Tür des Vertrauens geht nach außen auf	174
Pflegedienstleisterwechsel –	
Nach Schatten kann Licht kommen	181

**14 Pflege in Deutschland –
Wo wir als Gesellschaft stehen 188**

Unsere Idealvorstellung braucht Korrektur	188
---	-----

**15 Selbstfürsorge beginnt beim Annehmen,
was ist 195**

Wir dürfen auch an uns denken	195
-------------------------------------	-----

16 Vom Loslassen und Vorausschauen 202

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.	202
--	-----

Mein persönlicher Pflegeleitfaden 211

1. Unterstützung in der Sorgearbeit und Pflege	212
2. Pflegebedürftigkeit	216
3. Hilflosigkeit versus Pflegebedürftigkeit	216
4. Die Pflegeversicherung	216
5. Fragebogen für einen Anspruch auf Pflegeversicherungsleistungen.	217
6. Demenzerkrankung – Erste Anzeichen erkennen	220
7. Die Pflegeberatung – Wichtigkeit und Anspruch	221
8. Pflegegrade und Pflegegradbegutachtung	224
9. 17-Punkte-Plan für die ersten Schritte	227
10. Pflegeleistungen im Überblick	229
11. Vor- und Nachteile einzelner Pflegelösungen	244
12. Unterstützung durch 24-Stunden-Kräfte	250
13. Wichtige rechtliche Dokumente	253

14. Hilfestellungen für pflegende und sorgende Bezugspersonen	256
15. Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf.....	258
16. Sozial-, Renten-, Unfall- und Arbeitslosenversicherung für pflegende Angehörige.....	260
17. Palliativversorgung	263

Literatur und Links	267
----------------------------	------------

Dank	271
-------------	------------

Bildnachweis	272
---------------------	------------