

Inhalt

Ein Wort an die Leser	15
Lernen Sie unser Dorf kennen	16
Einführung	21
1 Bruce: eine Liebesgeschichte	33
2 Das sich verändernde Gehirn verstehen	50
Eine Diagnose bekommen	51
Informieren Sie sich selbst, wenn Sie die Diagnose kennen	61
Informieren Sie die Menschen in Ihrem Umfeld	65
Suchen Sie sich einen Experten	66
Trennen Sie den Menschen von der Krankheit	70
3 Gemeinschaft und Verbundenheit aufbauen	76
Warum die Community so wichtig ist	80
Die Person, die Ihnen ein paar Schritte voraus ist	83
Die Person, die Ihnen ehrliches Feedback gibt	87
Die Person, die Ihr Vorbild ist	91
Eine Selbsthilfegruppe	95
Eine Organisation	98

Inhalt

Nicht pflegende Freunde einbeziehen, wenn Sie dazu bereit sind	99
Menschen, die Ihre Weisheit gebrauchen können	102
4 Sich Zeit für sich selbst nehmen	108
Die Sorge für Sie selbst tut auch Ihrem Angehörigen gut .	111
Sie sind mehr als nur ein Pflegepartner	113
Sich Zeit nehmen.....	116
5 Wie Sie Ihr Gehirn gesund halten	137
Das Gehirn steht an erster Stelle	139
Die Ernährung.....	141
Sport	151
Der Schlaf.....	157
Stressreduktion	160
Erhalten Sie Ihre sozialen Kontakte aufrecht.....	167
Achten Sie auch auf Ihre Gesundheit	168
6 Die ganze Palette der Emotionen	174
Die Bedeutung des »Rauslassens«.....	176
Wut und Ärger.....	179
Angst	182
Trauer	185
Empathischer Stress	190
Schuldgefühle.....	193
Unklarheit.....	194
Trauma	196
Wie Sie mit Ihren Emotionen umgehen können	199
7 Eltern und Pflegende sein	207
Wie Sie das Gespräch am besten führen	210
Wie Sie Ihr Kind unterstützen können	222

8 Sich Hilfe holen	243
Stellen Sie Ihr Care-Team zusammen.....	247
Definieren Sie Ihr Zuhause neu.....	251
Verurteilungen sind auf dem Pflegepfad leider an der Tagesordnung	262
Warum alle davon profitieren, wenn Sie sich Hilfe holen	264
9 Wie Sie mit Freunden und Familie umgehen können	274
Meinung versus Erfahrung.....	277
Machen Sie den Mund auf.....	279
Geben Sie Freunden und Familie einen Leitfaden an die Hand	283
10 Den Weg anders betrachten	295
Perspektivwechsel: Ich kann die Krankheit akzeptieren.....	299
Perspektivwechsel: Freude an kleinen Dingen finden ..	300
Perspektivwechsel: Ich lebe im Hier und Jetzt.....	303
Perspektivwechsel: Mein Angehöriger ist noch hier ...	305
Perspektivwechsel: Mein Angehöriger lebt in der Gegenwart	307
Perspektivwechsel: Pflege verwandelt uns	308
Perspektivwechsel: Ich erfahre bedingungslose Liebe	309
Perspektivwechsel: Mein Angehöriger hat mich so vieles gelehrt	312
Perspektivwechsel: Meine Familie lernt auch dazu....	314
Perspektivwechsel: Ich beeinflusse meinen Angehörigen	316
Perspektivwechsel: Ich kann unsere großen Momente teilen	318

Inhalt

Perspektivwechsel: Ich kann Schmerz in Lebenssinn verwandeln.....	319
Perspektivwechsel: Mein Trauma kann mein Antrieb werden, auf bessere Tage hinzuarbeiten	326
Noch etwas	327
Zu guter Letzt	331
Danksagung	335
Adressen, die weiterhelfen	344