

# Inhalt

Ein Wort an die Leser .....	15
Lernen Sie unser Dorf kennen .....	16
Einführung .....	21
<b>1 Bruce: eine Liebesgeschichte .....</b>	<b>33</b>
<b>2 Das sich verändernde Gehirn verstehen .....</b>	<b>50</b>
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
<b>3 Gemeinschaft und Verbundenheit aufbauen .....</b>	<b>76</b>
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

Nicht pflegende Freunde einbeziehen, wenn Sie dazu bereit sind .....	99
Menschen, die Ihre Weisheit gebrauchen können .....	102
<b>4 Sich Zeit für sich selbst nehmen .....</b>	<b>108</b>
Die Sorge für Sie selbst tut auch Ihrem Angehörigen gut .	111
Sie sind mehr als nur ein Pflegepartner .....	113
Sich Zeit nehmen .....	116
<b>5 Wie Sie Ihr Gehirn gesund halten .....</b>	<b>137</b>
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
<b>6 Die ganze Palette der Emotionen .....</b>	<b>174</b>
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
<b>7 Eltern und Pflegende sein .....</b>	<b>207</b>
Wie Sie das Gespräch am besten führen .....	210
Wie Sie Ihr Kind unterstützen können .....	222

<b>8 Sich Hilfe holen</b> .....	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
<b>9 Wie Sie mit Freunden und Familie umgehen können</b>	274
Meinung versus Erfahrung.....	277
Machen Sie den Mund auf.....	279
Geben Sie Freunden und Familie einen Leitfaden an die Hand.....	283
<b>10 Den Weg anders betrachten</b> .....	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 viele 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