

Inhaltsverzeichnis

Autorenvorstellung	5
Vorwort Prof. Dr. Christine Brendebach	8

Teil 1

Erkennen – Verstehen – Umdenken	12
Am Anfang steht eine gute Frage	12
Trauern als Weg zur Annahme	15
Seelenwolf Demenz	20
Entwicklungspsychologie auf den Kopf gestellt	20
Die Sache mit der Wahrheit	23
Gekränkt, verletzt, gedemütigt und dazu noch die Scham	25

Teil 2

Neue Lebenswege für uns – Neue Lebenswege für mich –	
Neues Lebensglück für alle	28
Mitleid versus Mitleiden	29
Wenn die Welt auf dem Kopf steht	30
Pflege – Sorge – Verantwortung	32

Teil 3

Ich lebe wieder – mein eigenes Leben TROTZ Krankheit	34
Zeitmanagement für pflegende Angehörige	34
Exkurs über die Zeit	34
Philosophie der Zeit	36
Qualität vor Quantität	36
Freizeit	38
Ein Loblied auf die Langeweile	38
Freizeit mit einem Partner, der demenziell erkrankt ist	39
Ein paar Worte zum Zeitmanagement	40
Zeitfallen und was Sie dagegen tun können	41

12 Praktische Tipps, damit Sie in Zukunft mehr Zeit haben.....	42
1. Verantwortung	42
2. Der Später-Virus	43
3. Entscheiden lernen	45
4. Lösungsmöglichkeiten	46
5. Hilfe annehmen (Auslandshilfe).....	48
6. Das Kannenprinzip	49
7. Schritt für Schritt	50
8. Notfallpläne	51
9. Nachbarschaftshilfe ausdrücklich erwünscht	53
10. Richtige Kommunikation im Familienteam	54
11. Zeit für mich	57
12. Zeit für uns	58

Teil 4

Alles, was hilft – Entlastung und Unterstützung.....	59
Unterstützung für gemeinsame Kairoszeit.....	59

Exkurs

1. Kinder als pflegende Angehörige.....	63
2. Mutmacher:Tatsachenbericht von Brigitte Bührlen	65
I. Nur der Wille zählt.....	66
II. Die Wende	67
III. Ich will etwas verändern.....	68

Schlusswort der Autorin.....	70
Adressen- und Linksammlung	71