

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Sie sind nicht allein</b> .....	11
Wer sind die pflegenden Angehörigen?.....	11
Welche Aufgaben übernehmen pflegende Angehörige?....	12
Gesellschaftliche Bedeutsamkeit pflegender Angehöriger ..	14
Gesellschaftliches Ansehen pflegender Angehöriger.....	15
<b>2 Alltägliche Strapazen pflegender Angehöriger</b> ..	17
Veränderungen im Tagesablauf .....	17
Herausforderungen für Körper und Seele.....	18
Einschränkung des persönlichen Freiraums.....	22
Veränderungen von Familie und Partnerschaft.....	25
Veränderte Beziehungen zu Freunden, Verwandten, Nachbarn und anderen .....	28
Organisatorische Herausforderungen .....	29
Räumliche Einschränkungen .....	30
Begrenzte finanzielle Möglichkeiten .....	31
<b>3 Herausforderung oder Mühsal? – Eine Frage der persönlichen Bewertung</b> .....	32
Woran erkennt man Belastungen?.....	32
Mögliche Folgen von Belastungen .....	35
Machtmissbrauch und Gewalt .....	39
Was motiviert Menschen dennoch, ihre Angehörigen zu pflegen?.....	47

<b>4</b>	<b>Sich selbst wertschätzen</b>	49
	Warum ich pflege	49
	Für mein Wohlbefinden sorgen	54
<b>5</b>	<b>Die eigene Gesundheit festigen</b>	59
	Hilfreiche Gewohnheiten annehmen	60
	Dem Körper Gutes tun	75
	Systematische Entspannungsmethoden nutzen	91
	Die Seele zum Klingen bringen	101
	Sich pflegerisches Wissen aneignen	105
	Auseinandersetzung mit der Endlichkeit	106
<b>6</b>	<b>Gemeinschaft macht stark</b>	109
	Was macht uns als Familie bzw. Partner aus?	109
	Wie können wir Vertrautheit lebendig erhalten?	117
	Wie finden wir Gleichgesinnte?	120
<b>7</b>	<b>Den Alltag gestalten</b>	124
	Den Tagesablauf machbar halten	124
	Wohnlichkeit erhalten	128
	Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten nutzen	130
<b>8</b>	<b>Grenzen anerkennen</b>	134
	Auszeiten als Kraftquelle erlauben	135
	Alternative Situationen gestalten	136
<b>9</b>	<b>Checklisten, Fragebögen und Vorlagen</b>	
	<b>für den Alltag</b>	137
	Selbstreflexion	137
	Hilfreiche Denkweisen	147
	Praktische Handwerkzeuge	150

---

<b>Literatur</b> .....	163
<b>Internetadressen</b> .....	165
<b>Sachregister</b> .....	166