

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| 1 Sie sind nicht allein | 11 |
| Wer sind die pflegenden Angehörigen?..... | 11 |
| Welche Aufgaben übernehmen pflegende Angehörige?..... | 12 |
| Gesellschaftliche Bedeutsamkeit pflegender Angehöriger .. | 14 |
| Gesellschaftliches Ansehen pflegender Angehöriger..... | 15 |
| 2 Alltägliche Strapazen pflegender Angehöriger .. | 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 |
| 3 Herausforderung oder Mühsal? – Eine Frage der persönlichen Bewertung..... | 32 |
| Woran erkennt man Belastungen? | 32 |
| Mögliche Folgen von Belastungen | 35 |
| Machtmissbrauch und Gewalt | 39 |
| Was motiviert Menschen dennoch, ihre Angehörigen zu pflegen?..... | 47 |

| | |
|--|-----|
| 4 Sich selbst wertschätzen | 49 |
| Warum ich pflege | 49 |
| Für mein Wohlbefinden sorgen | 54 |
| 5 Die eigene Gesundheit festigen..... | 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 |
| 6 Gemeinschaft macht stark..... | 109 |
| Was macht uns als Familie bzw. Partner aus?..... | 109 |
| Wie können wir Vertrautheit lebendig erhalten?..... | 117 |
| Wie finden wir Gleichgesinnte? | 120 |
| 7 Den Alltag gestalten | 124 |
| Den Tagesablauf machbar halten | 124 |
| Wohnlichkeit erhalten | 128 |
| Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten nutzen | 130 |
| 8 Grenzen anerkennen | 134 |
| Auszeiten als Kraftquelle erlauben | 135 |
| Alternative Situationen gestalten | 136 |
| 9 Checklisten, Fragebögen und Vorlagen für den Alltag | 137 |
| Selbststreflexion | 137 |
| Hilfreiche Denkweisen | 147 |
| Praktische Handwerkzeuge | 150 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Literatur | 163 |
| Internetadressen | 165 |
| Sachregister | 166 |