

Inhalt

<i>Einführung</i>	11
1. Das Dilemma der Sandwich-Generation	13
1.1. Definition der Sandwich-Generation.....	15
1.2. Mütter zwischen Berufstätigkeit und Familie.....	17
1.3. Der schwierige Rollentausch zwischen Eltern und Kindern	19
1.3.1. Die Kinder sind nicht vorbereitet.....	19
1.3.2. Erwartungen der Kinder	20
1.3.3. Nicht-wahrhaben-wollen der zunehmenden Hilfsbedürftigkeit der Eltern	20
1.3.4. Die schwierige Kommunikation mit den Eltern und alte Konflikte	23
1.3.5. Widerstand der Eltern	24
1.3.6. Geschwister und Einzelkinder.....	26
1.3.7. Die psychischen Veränderungen alter Eltern	28
1.4. Zwischen Überforderung und Pflicht	30
2. Leben am Limit	35
2.1. Emotionale Belastungen der Sandwich- Generation	37
2.1.1. Geprägte Fehlhaltungen.....	37
1) <i>Die emotionale Abhängigkeit</i>	37

2) <i>Die Selbstverleugnung und die Unfähigkeit, Grenzen zu setzen</i>	40
3) <i>Der Perfektionismus</i>	46
4) <i>Das Helfersyndrom oder die Sucht, gebraucht zu werden</i>	49
<i>Zusammenfassung</i>	55
2.1.2. <i>Schuldgefühle und Selbstvorwürfe</i>	56
1) <i>Schuldgefühle, ausgelöst durch pflege- bedürftige Eltern</i>	56
2) <i>Selbst erzeugte Schuldgefühle und Selbst- vorwürfe</i>	58
2.1.3. <i>Die Auseinandersetzung mit wider- streitenden Gefühlen</i>	66
1) <i>Zwischen emotionaler Nähe und profes- sioneller Distanz</i>	67
2) <i>Pflege und die Würde alter Eltern</i>	68
3) <i>Unbereinigte familiäre Konflikte</i>	69
4) <i>Aggressionen</i>	74
2.1.4. <i>Besondere emotionale Belastungen</i>	77
1) <i>Die Pflege von Eltern nach langjährigem Kontaktabbruch</i>	77
2) <i>Die Pflege geschiedener Eltern</i>	81
2.2. <i>Finanzielle Belastungen der Sandwich- Generation</i>	86
2.2.1. <i>Die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern</i>	87
2.2.2. <i>Der Unterhalt der Kinder</i>	93
2.2.3. <i>Kosten für die eigene Altersvorsorge</i>	96
2.3. <i>Zeitliche Belastungen und ihre Konsequenzen</i>	98
2.3.1. <i>Verzicht auf Lebensziele</i>	100
2.3.2. <i>Verzicht auf Freizeitaktivitäten und soziale Kontakte</i>	101

3. Und wo bleibe ich? – Wege aus dem Dilemma	105
3.1. Wege zu innerer Balance	109
3.1.1. Die Überwindung emotionaler Belastungen	109
1) <i>Das Erkennen der eigenen emotionalen Belastungen</i>	109
2) <i>Selbstliebe, Selbstbild und Selbstbewusstsein</i>	110
3.1.2. Die Beherrschung zeitlicher Belastungen	119
1) <i>Zeitmanagement in der Familie</i>	120
2) <i>Zeitmanagement im Beruf</i>	122
3) <i>Zeitmanagement in der Pflege</i>	123
3.1.3. Der Umgang mit finanziellen Belastungen	125
3.2. Hilfen gegen Stress und Überforderung	129
3.2.1. Die Notwendigkeit einer Entlastung	129
3.2.2. Ambulante Pflegedienste	131
3.2.3. Kurzzeitpflege	133
3.2.4. Zeiten zur Entspannung	134
3.2.5. Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe	136
<i>Gedankensplitter</i>	141
Wege aus emotionaler Abhängigkeit	142
Befreiung aus der Perfektionismusfalle	143
Aussöhnung mit den alten Eltern	144
Wege zu mehr Eigenliebe	146
Gedanken zur Verbesserung von Selbstbild und Selbstbewusstsein	147
<i>Anmerkungen</i>	149