

Inhaltsverzeichnis

1	Für wen ist dieser Ratgeber und was beinhaltet er?	1
2	Gründe – Ab wann ins Heim?	7
2.1	Gründe, die den pflegebedürftigen, älteren Menschen betreffen	8
2.2	Gründe, die den pflegenden Angehörigen betreffen	11
2.3	Gründe, die in den Rahmenbedingungen der häuslichen Pflege liegen	12
	Literatur	14
3	Auswahl des neuen Zuhauses – Wie finde ich das passende Heim?	15
3.1	Arten, Bezeichnungen und Träger	15
3.2	Suche nach einem passenden Pflegeheim	19
3.3	Kriterien zur Auswahl eines Pflegeheims	20
3.4	Wie spreche ich das Thema Heimeinzug an?	26
	Literatur	29
4	Formalitäten vor dem Einzug – Was ist zu tun?	31
4.1	Pflegebedürftigkeit und Finanzierung	31
4.2	Die bisherigen vier Wände auflösen	32
4.3	Adressänderung und Vertragskündigungen	33
4.4	Was benötigt das Heim vorab?	34
4.5	Was kommt mit?	36
4.6	Checkliste	37
	Literatur	37

5 Finanzierung – Wer bezahlt? Und wieviel?	39
5.1 Zusammensetzung der Kosten für einen Pflegeheimplatz	39
5.2 Übernommene und eigene Kosten	40
5.3 Und wenn das Einkommen nicht reicht?	44
Literatur	48
6 Persönliches Erleben – Wie geht es mir dabei?	49
6.1 Das Gefühlsspektrum ist breit	49
6.2 Gefühle vor dem Heimeinzug	50
6.2.1 Scham	50
6.2.2 Sich vom (früheren) sozialen Leben isoliert fühlen	51
6.2.3 Die eigenen Bedürfnisse hintenanstellen müssen und Mehrfachbelastung erfahren	51
6.2.4 Gefühl der Unsicherheit	52
6.2.5 Weitere Gefühlsregungen	53
6.3 Gefühle nach dem Heimeinzug	53
6.3.1 Schuldgefühle aufgrund des Gefühls, versagt zu haben	53
6.3.2 Trauer über den Verlust des Verwandten	55
6.3.3 Veränderungen in der (Paar-) Beziehung erleben	56
6.3.4 Gedanken an das Sterben	56
6.3.5 Sich nicht willkommen fühlen	57
6.3.6 Besser verstehen zu wollen	57
6.3.7 Sich weiterhin verbunden und fürsorglich fühlen	58
6.3.8 (Un-) Zufriedenheit mit der Qualität der Versorgung	58
6.3.9 Entlastung erfahren und sich wieder frei fühlen	59
6.3.10 Annehmen	59
6.4 Konflikte in der Familie	60
Literatur	64
7 Unterstützung finden und Hilfe annehmen – Wer hilft mir?	65
7.1 Eigene Ressourcen	66
7.2 Ressourcen in der Familie	67
7.3 Informelle Ressourcen außerhalb der Familie	69
7.4 Beratungsstellen, Psychotherapie, Pflegekräfte, Ärzte und Co.	70
Literatur	73

	Inhaltsverzeichnis	IX
8	Nach dem Einzug – Wie geht es weiter?	75
8.1	Die Eingewöhnung mitgestalten	75
8.2	Wie die Zeit des Übergangs gelungen gestaltet werden kann	78
8.3	Was, wenn es nicht funktioniert	81
8.4	Nicht aufhören, gut für sich zu sorgen	84
	Literatur	87
	Checkliste zum Heimeinzug	89
	Persönlicher Fragebogen (<i>Beispiel von Frau N.</i>)	91
	Stichwortverzeichnis	93