

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung: Die Fakten – und was Biografiearbeit leisten kann	13
1 Die geistige Haltung stärken	25
Wissen verschafft Sicherheit	25
Erste organisatorische Schritte	35
Die eigene Pflegerolle klären	40
Akzeptanz, Flexibilität und Geduld als Helferinnen anerkennen	48
Belastenden Gedanken und Gefühlen Raum geben	55
2 Körperliches Wohlbefinden stärken	63
Für ausreichend Schlaf sorgen	63
Sich körperlich betätigen	72
Auf Rückengesundheit und Ausgleich achten	79
Gesunde Ernährung praktizieren	85
3 Seelisches Wohlbefinden stärken	93
Pflegen ja, Aufopfern nein? Selbstfürsorge als Grundlage der gemeinsamen Zeit	93
Das Verbindende sehen	100
Liebevoll miteinander umgehen	106
Sinn finden in der Aufgabe	113
Individuelle Kraftquellen nutzen	120

4 Finanzierung der Pflege, Betreuungsmöglichkeiten und Hilfen für pflegende Angehörige	129
Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung	129
Ergänzendes Versorgungsangebot	135
Hilfsangebote und -möglichkeiten für pflegende Angehörige	141
5 Entlastung finden – aber wie?	
Methoden zur konkreten Umsetzung	145
Biografische Selbstreflexion verschafft Klarheit	145
Voraussetzungen für eine gute Pflege	149
Nachwort	169
Wichtige Hilfen für pflegende Angehörige auf einen Blick	171
Ansprechpartner:innen bei Eintreten einer Pflegebedürftigkeit	171
Ansprechpartner:innen im Krisenfall	173
Literaturverzeichnis	175