

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Kapitel 1: Reisevorbereitungen</b>  | <b>11</b> |
| Dieses Buch möchte eine Einladung sein                                       | 11        |
| Woher ich die Erfahrung habe, um dieses Buch zu schreiben?                   | 12        |
| Kein klassischer Ratgeber  | 14        |
| Was man so denkt, über Menschen mit Demenz                                   | 15        |
| Die tickt halt nicht mehr richtig!   | 17        |
| Mit einer Demenz kann man ...  | 18        |
| Eine Reise in ein unbekanntes Land, das vielleicht gar nicht so weit weg ist | 19        |
| Bringen Sie Zeit mit!  | 20        |
| Ein offenes Herz ...   | 20        |
| Empathie   | 21        |
| Der Ton ...  | 22        |
| <b>Kapitel 2: Reisegedanken und -geschichten</b>                             | <b>23</b> |
| Auf eine Art bin ich frei!   | 23        |
| Zeitreisende   | 24        |
| Halt suchen  | 25        |
| Tagtäglich Notizen machen  | 26        |
| Die Traumwandelnden  | 26        |
| Was für eine Frage   | 27        |
| Inselhopping!  | 27        |
| Gefühl und Verstand  | 28        |

|   |    |
|---|----|
| Ungefilterte Gefühle                                    | 29 |
| Tradition, Rituale und Körperlichkeit                   | 30 |
| Das Amen in der Kirche! Glaube                          | 31 |
| ... Music was my first love. And it will be my last ... | 32 |
| Ein Apfel und ein Messer                                | 34 |
| Erst mal eine rauchen!                                  | 34 |
| Zu Tisch bitten, aber wie?                              | 35 |
| Gleiche Augenhöhe                                       | 35 |
| Wie es wohl ist   | 36 |
| Herausforderndes Verhalten                              | 37 |
| Zeit, heimzugehen                                       | 38 |
| Toilettengang – Ein großes Thema                        | 39 |
| Menschen mit Demenz im Krankenhaus                      | 41 |
| Boxen, schlagen gilt nicht                              | 42 |
| Was tun im Moment? Stopp!                               | 43 |
| Pflegestress  | 44 |
| Das wäre eine Revolution und eigentlich nur human       | 45 |
| Ganz im Hier und Jetzt                                  | 45 |
| Gemeinsam den Moment genießen oder die Kunst des Seins  | 46 |
| Gemeinsames Schweigen ...                               | 46 |
| Aktion! Gemeinsam handeln!                              | 47 |
| Pflege mit einer Hand in der Hosentasche                | 48 |
| Positiv verstärken, Vertrauen geben                     | 49 |
| Im Gespräch flanieren ...                               | 49 |
| Gemeinschaft spüren ... Sich im Pool bewegen            | 50 |

|  |           |
|--|-----------|
| Der erste Kontakt oder Ich fühle mich gut an | 51        |
| Wie mag es wohl sein?                        | 54        |
| Zu kalt, zu heiß, zu laut ...                | 54        |
| Achtsam sein                                 | 55        |
| Austausch im Team                            | 56        |
| Du, bloß kein Du! Professionelle Distanz     | 57        |
| Ich als Pflegeperson ...                     | 59        |
| Validation                                   | 59        |
| Identität stärken – Ein kleines Beispiel     | 60        |
| Die Fassade halten                           | 61        |
| Hin- und weg... hingehen                     | 62        |
| Hin- und weggehen                            | 62        |
| Angst und eine schreckliche Situation        | 63        |
| „Ich geh dann mal“ – Situative Übergänge     | 64        |
| Ich werde gebraucht                          | 65        |
| Sinnhaftigkeit                               | 66        |
| Routine ... Sicheres Terrain, Müdemacher ... | 66        |
| Feinstofflich unterwegs                      | 68        |
| Ich spüre, was dich bewegt                   | 68        |
| Resonanz, Stimmungen sind ansteckend!        | 69        |
| Ein Ausflug mit Heimfahrerservice            | 70        |
| Ausgebrannt und alleingelassen               | 72        |
| Was für eine Gesellschaft ...                | 73        |
| <b>Kapitel 3: Reisetipps für Angehörige</b>  | <b>75</b> |
| Was Angehörige fühlen                        | 75        |
| Aufbruch ... Übergang und Abschied           | 76        |

|  |    |
|--|----|
| Das Tor zur Demenz oder von allem was!   | 77 |
| Hadern   | 77 |
| Wut und Verzweiflung   | 78 |
| Ein großer Wirrwarr im Kopf und in der Seele   | 78 |
| Der Neurologe, die Schulmedizin an der Seite   | 80 |
| Die Depression   | 81 |
| Hochintelligent und jetzt so was   | 82 |
| Eine Demenz ist kein Beinbruch!  | 83 |
| Eine Demenz ist ein Lebensabschnitt!   | 83 |
| Ein Blick zurück in die Geschichte   | 84 |
| Und meine Generation ...   | 86 |
| Wechselnde Rollen  | 87 |
| Alte Konflikte brechen auf   | 87 |
| Wer soll das bezahlen? Pflegegrade, Anträge,<br>Hilfsmittel, Pflegekasse, Gelder, Leistungen | 88 |
| Trauer in Raten und/oder Annehmen  | 89 |
| Was füllt mein Herz, was nährt meine Seele? Selbstpflege                                     | 90 |
| Keine Nerven mehr  | 91 |
| Es kann sein ...   | 92 |
| Netze flechten und sich Hilfe holen  | 93 |
| Sozialstation/Ambulante Pflegedienste  | 94 |
| Noch ein Wort zu den Pflegediensten  | 94 |
| Mach mal Pause   | 95 |
| Stundenweise Betreuung zu Hause  | 96 |
| Betreuungsangebote außer Haus  | 96 |
| Tagespflege  | 98 |

|  |            |
|--|------------|
| Kurzzeitpflege                                     | 99         |
| Der Weg ins Heim                                   | 99         |
| Heime und ihr Ruf                                  | 100        |
| Von Bayern nach Berlin                             | 100        |
| Mehr als frische Wäsche                            | 101        |
| Beim Besuch im Pflegeheim – Ein Horrorszenario     | 102        |
| Besuch im Pflegeheim und wieder gehen              | 103        |
| Zwischen den Welten                                | 103        |
| Du   | 104        |
| Wo ist daheim?                                     | 104        |
| Weit weg von dir in Erinnerungen                   | 105        |
| Die Hände meines Vaters                            | 106        |
| Isolation  | 107        |
| Neue Kontakte                                      | 108        |
| Loslassen  | 109        |
| Begleiten, begleiten, begleiten auf vielerlei Art! | 111        |
| Das große Warum ...                                | 112        |
| Annehmen   | 112        |
| Vielleicht schließt sich ein Kreis ...             | 113        |
| Die Sache mit dem endgültigen Abschied             | 114        |
| Sie feierten das Leben und den Tod                 | 115        |
| Der rote Milan                                     | 116        |
| <b>Schlusswort und Ausblick</b>                    | <b>117</b> |
| <b>Wünsche</b>                                     | <b>119</b> |