

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Geleitwort | 7 |
| <i>Von Henning Scherf</i> | |
| 1 Wachsende Ringe | 8 |
| 2 Die Zeit ist reif | 10 |
| 2.1 Alt werden: Welche Anzeichen gibt es? | 10 |
| 2.2 Bestandsaufnahme: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft | 13 |
| 2.3 Lebenslinien: Was war wichtig? | 18 |
| 3 Altersgerecht leben | 28 |
| 3.1 In der Familie wohnen | 29 |
| 3.2 Stationäres Wohnen für Senioren | 42 |
| 3.3 Finanzielle Bedingungen | 46 |
| 4 Den Tag gestalten | 51 |
| 4.1 Änderungen im Arbeitsalltag | 51 |
| 4.2 Der freien Zeit Struktur geben | 54 |
| 4.3 Freizeitangebote für Ältere | 60 |
| 4.4 Finanzielle Fragen | 65 |
| 5 Medizinische und pflegerische Aspekte | 67 |
| 5.1 Psychische Veränderungen | 67 |
| 5.2 Körperliche Veränderungen | 75 |
| 5.3 Im Krankenhaus | 80 |
| 5.4 Wenn Pflege nötig wird | 84 |
| 6 Die Zügel aus der Hand geben | 90 |
| 6.1 Selbstbestimmt leben | 91 |
| 6.2 Gesetzliche Betreuung | 93 |
| 6.3 Zuständigkeiten klären | 102 |
| 6.4 Menschen im Umfeld | 107 |
| 6.5 Kann man wirklich alles regeln? | 110 |

| | |
|--|------------|
| 7 Abschied nehmen | 112 |
| 7.1 Wenn Eltern nicht mehr können | 113 |
| 7.2. Begegnungen mit dem Tod | 118 |
| 7.3 Vom Umgang mit der Trauer | 127 |
| 7.4 Die letzten Dinge regeln | 130 |
| 8 Schlusswort | 135 |
| Literatur | 138 |
| Adressen, Websites, Buchempfehlungen | 140 |
| Sachregister | 148 |