

Karin Schels

# **Denk auch an Dich!**

Wie pflegende Angehörige den Alltag  
gelassen meistern

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Karin Schels*, München, ist Lehrerin für Pflegeberufe, Betriebswirtin im Sozial- und Gesundheitswesen, Personalreferentin und Entspannungspädagogin.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02509-1 (Print)

ISBN 978-3-497-60216-2 (E-Book)

© 2015 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Lektorat/Redaktion im Auftrag des Ernst Reinhardt Verlags: Cornelia Fichtl, München

Covermotiv: © jd-photodesign / Fotolia.com

Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Sie sind nicht allein</b> .....	11
Wer sind die pflegenden Angehörigen?.....	11
Welche Aufgaben übernehmen pflegende Angehörige?....	12
Gesellschaftliche Bedeutsamkeit pflegender Angehöriger ..	14
Gesellschaftliches Ansehen pflegender Angehöriger.....	15
<b>2 Alltägliche Strapazen pflegender Angehöriger</b> ..	17
Veränderungen im Tagesablauf .....	17
Herausforderungen für Körper und Seele.....	18
Einschränkung des persönlichen Freiraums.....	22
Veränderungen von Familie und Partnerschaft.....	25
Veränderte Beziehungen zu Freunden, Verwandten, Nachbarn und anderen .....	28
Organisatorische Herausforderungen .....	29
Räumliche Einschränkungen .....	30
Begrenzte finanzielle Möglichkeiten .....	31
<b>3 Herausforderung oder Mühsal? – Eine Frage der persönlichen Bewertung</b> .....	32
Woran erkennt man Belastungen?.....	32
Mögliche Folgen von Belastungen .....	35
Machtmissbrauch und Gewalt .....	39
Was motiviert Menschen dennoch, ihre Angehörigen zu pflegen?.....	47

<b>4</b>	<b>Sich selbst wertschätzen</b> .....	49
	Warum ich pflege .....	49
	Für mein Wohlbefinden sorgen .....	54
<b>5</b>	<b>Die eigene Gesundheit festigen</b> .....	59
	Hilfreiche Gewohnheiten annehmen .....	60
	Dem Körper Gutes tun .....	75
	Systematische Entspannungsmethoden nutzen .....	91
	Die Seele zum Klingen bringen .....	101
	Sich pflegerisches Wissen aneignen .....	105
	Auseinandersetzung mit der Endlichkeit .....	106
<b>6</b>	<b>Gemeinschaft macht stark</b> .....	109
	Was macht uns als Familie bzw. Partner aus? .....	109
	Wie können wir Vertrautheit lebendig erhalten? .....	117
	Wie finden wir Gleichgesinnte? .....	120
<b>7</b>	<b>Den Alltag gestalten</b> .....	124
	Den Tagesablauf machbar halten .....	124
	Wohnlichkeit erhalten .....	128
	Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten nutzen .....	130
<b>8</b>	<b>Grenzen anerkennen</b> .....	134
	Auszeiten als Kraftquelle erlauben .....	135
	Alternative Situationen gestalten .....	136
<b>9</b>	<b>Checklisten, Fragebögen und Vorlagen für den Alltag</b> .....	137
	Selbstreflexion .....	137
	Hilfreiche Denkweisen .....	147
	Praktische Handwerkzeuge .....	150

---

<b>Literatur</b> .....	163
<b>Internetadressen</b> .....	165
<b>Sachregister</b> .....	166

Fragebögen und Vorlagen zum Ausfüllen stehen auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> zum Download zur Verfügung.