

Inhalt

Prolog	11
1 Die große Panik	
„Liebe Mama, wie kann das sein?“	15
Angst um Mama	16
Angst um mein Leben	19
Angst um meine Tochter	23
<i>Infoteil: Wie wird die Alzheimerdiagnose gestellt?</i>	25
2 Wissen wollen, was kommt	
„Liebe Mama, ich schicke dir ein paar Broschüren“	29
Auf der Suche nach Informationen	30
Über Alzheimer (nicht) sprechen	33
Allein mit der Angst	36
<i>Infoteil: Was tun nach der Diagnose? Ein Überblick über Medikamente, Therapien und Angebote für Angehörige und Betroffene</i>	38
3 Alles wie immer! Alles wie immer?	
„Liebe Mama, du siehst gut aus“	45
Stark bleiben	46
Ein Stück normales Leben	48
Mut durch einen neuen kleinen Menschen	50
<i>Infoteil: Vorsorgen – Drei wichtige Dokumente und mehr</i>	51
4 Kleine große Veränderungen	
„Liebe Mama, sei doch nicht traurig“	55
Die Bedürfnisse (nicht) erkennen	56
Lücken in der Orientierung	61

Ganz normale Großeltern?	63
Eine neue Beziehung entsteht	66
<i>Infoteil: Kommunikationsfehler – und wie es besser geht</i>	69

5 Deine Welt, meine Welt

„Liebe Mama, ich bin mir unsicher“	73
Fest im Alltag	74
Kleine und große Kinder	76
Und wo bleibe ich?	78
<i>Infoteil: Fünf häufige Kinderfragen zur Demenz – und wie ich sie angemessen beantworte</i>	80

6 Alles ist anders

„Liebe Mama, ich hatte Angst vor dir“	83
Wut und Hilflosigkeit	84
Der Aggression auf den Grund gehen	85
Weniger negative und mehr schöne Gefühle	88
„Die Oma ist doof“ – Über kindliche Aggressionen	90
<i>Infoteil: Gemeinsam Zeit verbringen – Ideen, wie Menschen mit Demenz und Kinder spielend zusammenkommen können</i>	93

7 Du fehlst mir

„Liebe Mama, ich bin so kaputt“	97
Meine Traurigkeit und ich	98
Müttersorgen	101
Ein großes Fest für Mama	102
<i>Infoteil: Sich im eigenen Zuhause besser zurechtfinden</i>	104

8 Neue Welten betreten

„Liebe Mama, ich mache mir Sorgen um dich“	109
Hilfe holen fällt schwer	110
In guten wie in schlechten Zeiten	112
Der lange Weg zur Tagespflege	113

Warten auf die Tagespflege	116
Zwischen Loslassen und Festhalten	118
<i>Infoteil: Tagespflege – was ist das?</i>	121

9 Neu kommunizieren lernen

„Liebe Mama, ich würde gerne mit dir sprechen“	125
Wo sind die Wörter?	126
Ohne Worte miteinander sprechen?!	128
Das Sprechen anregen – kinderleicht	130
<i>Infoteil: Die Biografie richtig nutzen</i>	132

10 Viel Bewegung und große Unruhe

„Liebe Mama, wo wolltest du hingehen?“	137
Vom Weglaufen, Hinlaufen und Verirren	137
Immer in Bewegung	141
Ich wünsche mir eine andere Oma	143
<i>Infoteil: Hinlaufen und Verirren – Tipps für Schutz und Sicherheit</i>	145

11 So fern und so einsam

„Liebe Mama, ich möchte für dich da sein“	149
Wenn kleine Dinge zu großen Problemen werden	150
Mein dauernd schlechtes Gewissen	152
Darf ich traurig sein?	155
Ein Helfernetzwerk aufbauen	158
Lernen durch die Pflege in der Familie	162
Neue, eigene Wege gehen	165
<i>Infoteil: Kleine Lösungen für Herausforderungen im Alltag</i>	168

12 Im Krisenmodus

„Liebe Mama, wann werden wir uns wiedersehen?“	173
Von Angst und Sorgen	174
Nähe trotz Abstand?	175

Pflegen in Coronazeiten	178
Lernen in und aus der Krise	181
<i>Infoteil: Ideen, wie man (aus der Ferne) Gutes tun kann</i>	182

13 Heute ein Lächeln

„Liebe Mama, du fehlst mir, selbst wenn ich neben dir sitze“	185
Immer wieder Lösungen finden	186
Gemeinsam schaffen wir das	190
Kleine Dinge mit einer großen Wirkung	193
Alzheimer vorbeugen – geht das?	195
<i>Infoteil: Selbstfürsorge für pflegende Angehörige</i>	197

Epilog	199
---------------------	-----

Abschließendes	201
-----------------------------	-----