

# Inhalt

<b>Prolog</b> .....	11
<b>1 Die große Panik</b>	
„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
<b>2 Wissen wollen, was kommt</b>	
„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
<b>3 Alles wie immer! Alles wie immer?</b>	
„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
<b>4 Kleine große Veränderungen</b>	
„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

<b>Epilog</b> .....	199
---------------------	-----

<b>Abschließendes</b> .....	201
-----------------------------	-----