## Inhaltsverzeichnis

Vorwort		7
Eiı	ıleitung: Die Fakten – und was	
Bio	Biografiearbeit leisten kann	
1	Die geistige Haltung stärken	25
	Wissen verschafft Sicherheit	25
	Erste organisatorische Schritte	35
	Die eigene Pflegerolle klären	40
	Akzeptanz, Flexibilität und Geduld als Helferinnen	
	anerkennen	48
	Belastenden Gedanken und Gefühlen Raum geben	55
2	Körperliches Wohlbefinden stärken	63
	Für ausreichend Schlaf sorgen	63
	Sich körperlich betätigen	72
	Auf Rückengesundheit und Ausgleich achten	79
	Gesunde Ernährung praktizieren	85
3	Seelisches Wohlbefinden stärken	93
	Pflegen ja, Aufopfern nein? Selbstfürsorge als Grundlage	
	der gemeinsamen Zeit	93
	Das Verbindende sehen	100
	Liebevoll miteinander umgehen	106
	Sinn finden in der Aufgabe	113
	Individuelle Kraftquellen nutzen	120

41	Finanzierung der Pflege, Betreuungsmöglichkeiten	
	und Hilfen für pflegende Angehörige	129
	Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung	129
	Ergänzendes Versorgungsangebot	135
	$Hilfsangebote\ und\ -m\"{o}glichkeiten\ f\"{u}r\ pflegende\ Angeh\"{o}rige$	141
<b>5</b> I	Entlastung finden – aber wie?	
	Methoden zur konkreten Umsetzung	145
	Biografische Selbstreflexion verschafft Klarheit	145
	Voraussetzungen für eine gute Pflege	149
Nachwort		169
Wi	chtige Hilfen für pflegende Angehörige auf einen Blick	171
	Ansprechpartner:innen bei Eintreten	
	einer Pflegebedürftigkeit	171
	Ansprechpartner:innen im Krisenfall	173
Literaturverzeichnis		175